

冬の食生活と健康について考えよう

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も最後の月となり、いよいよ本格的な冬の到来です。マスクをしている生徒も多くなり、風邪やインフルエンザの流行が心配な季節でもあります。感染を予防するためには、まずはウイルスに対する免疫力を高めることが大切です。規則正しい生活、こまめな手洗い・うがいに加え、日々の食生活を見直してみましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

給食前の手洗いを見ていると、手をただ濡らしただけ、ハンカチを持っていないという人が見受けられます。これからますます寒くなり、水道の水が冷たくなってきますが、手洗い・うがいをしっかり行い風邪などのウイルスから身体を守りましょう。

< 給食メニューの紹介 ~シュトーレン~ >



シュトーレンはドイツのクリスマスのお菓子です。ブランデーなどの洋酒にレーズンやいちじくなどのドライフルーツを漬け込み、たっぷりのバターを練りこんだ生地に加えて平たく焼いたケーキです。本来はドライイーストを使うのでパンの一種ですが、焼き菓子として食べられています。

シュトーレン (Stollen) は「坑道」を意味し、トンネルのような形から名付けられたといわれています。粉砂糖を上からたっぷりまぶすのは、イエス・キリストを産着で包んでいるように見立てているそうです。ドイツではクリスマスを待つ4週間の期間をアドヴェントといい、各週末にキリストの生誕の日が近づいてくるお祝いをします。シュトーレンは日持ちがするので、1か月以上前に焼き、アドヴェントの間、週末に薄く切って食べるのだそうです。給食では、おからを混ぜ込んだ生地レーズン・くるみ・アーモンドを加えて焼き、粉砂糖をふりかけます。

今月の給食

8(月) 練馬スパゲッティ

先月のキャベツに引き続き、練馬区から練馬大根をいただき、練馬スパゲッティにします。

練馬大根ってどんな大根？

- ・細長く、真ん中が太い。長いもので1mを超えるものもある。
- ・引き抜くのに力が必要。
- ・栽培が難しく、今では生産量がごくわずか。

《貴重な練馬大根をよく味わっていただきましょう》

20(金) かぼちゃの味噌汁・ゆず入りおひたし
冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った献立です。

25(木) ローストチキン

醤油だれで煮込んでからオーブンでこんがり焼きます。

お知らせ

先月、給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。

米...青森

パン...アメリカ

カナダ小麦

豚肉...群馬

鶏肉...宮崎

豆腐...宮城

大豆...北海道

玉ねぎ...北海道

にんじん...北海道

じゃがいも...北海道

にんにく...青森

しょうが...高知

キャベツ...群馬、東京
練馬(立野町)

大根...北海道、千葉

練馬(関町)



今月も、大根やキャベツ、白菜などの地場野菜を給食に使用する予定です。