食育だより 12月号

平成２８年11月３０日
練馬区立練馬中学校

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、１年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い１日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

なんきん（かぼちゃ）　れんこん　にんじん　ぎんなん　きんかん　かんてん　うんどん（うどん）

今月の給食

５(月)　練馬スパゲティ

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、真ん中が太いのが特長で、長いもので1mを超えるものもあります。
- 引き抜くのに力がとても必要な大根です。
- 栽培が難しく、今では生産量がごくわずかです。

《貴重な練馬大根をよく味わっていただきましょう》

15(木)　シュトーレン

ドイツでクリスマスに作られるお菓子です。給食では、おからを混ぜ込んだ生地にレーズン・くるみ・アーモンドを加えて焼き、粉砂糖を振りかけます。

１９(月)　毎月１９日は食育の日

熊本県の郷土料理『つぼん汁』

熊本県人吉球磨(ひとよしくま)地方の郷土料理です。お祝い事などの特別な日などに食べられてきました。深い蓋付きのお椀を「つぼ」と呼び、そのお椀に入れて出されるので「つぼの汁」と呼ばれたものが変化して「つぼん汁」になったと言われています。

２１(水)　かぼちゃおこわ・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にします。

２２(木)　ローストチキン

骨付きのもも肉を、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

今月の学納金を含む給食費の引き落とし日は、<u>１２月１９日(月)</u>です。ご準備をお願いいたします。