

12月給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」シンボル

平成 28 年 11 月 30 日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ご飯をしっかり食べて体の中から温ましましょう。







もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家族で食べ物を話題にして楽しく語り合ってください。

12月21日(水)は冬至です!

冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとて少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。

この日、豊二小では、ほうとうの中にかぼちゃを入れていただきます。

冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん 	れんこん 	なんきん <small>(かぼちゃの別名)</small> 
	ぎんなん 	きんかん 	かんてん 

なぜ「ん」というと、「ン」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてさうですよ。

12月5日(月)は練馬スパゲティです!

この日、練馬の伝統野菜である「練馬大根」を使用した献立を区立の小中学校が一斉に実施します。豊二小では、子供たちに大人気の「練馬スパゲティ」を出します。練馬ならではの給食メニューです。ご家庭でもぜひ味わってみてください。

〈練馬スパゲティ〉

★材料 (一人分)

- スパゲティ・・・55g
- オリーブ油・・・2g
- ツナ缶・・・30g (油を切っておく)
- 大根・・・95g (すりおろす)
- 三温糖・・・3g
- しょう油・・・5g
- 塩・・・0.7g
- 酢・・・2.5g

★作り方

- ①スパゲティをゆでて、オリーブ油をからめておく。
- ②すりおろした大根と油を切ったツナ缶を合わせて火にかける。
- ③調味料を加えて味を整える。
- ④お皿に①のスパゲティを盛りつけ、③のソースをかける。

※給食では上から刻みのりをかけています。