



12月給食だより



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気が乾燥しているため、風邪がはやる時季です。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。また風邪を引かないためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養バランスに気を付けて3食しっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。

食べ物で体の中から温まろう!

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



からだ あた た もの
体を温める食べ物



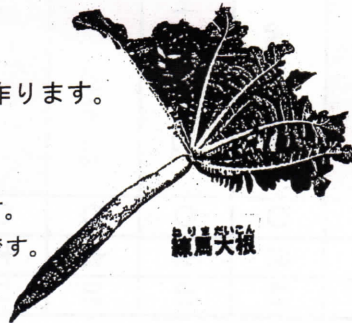
1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。

練馬大根の日～練馬大根が給食に登場～

12月7日(月)に、練馬大根を使って“練馬スパゲティ”を作ります。

(使用する大根は、12/6の練馬大根引っこ抜き大会で収穫されたものです。練馬区から提供されます。)

『練馬大根とは』：一般的な青首大根に比べて、太く長く成長します。繊維質が多く、歯ごたえがあるので、たくあんに適しているそうです。今年も3年生が練馬大根について勉強しています。



12月のこんだてより

★いなだ・さば・わかさぎ・鮭、ごぼう・れんこん・かぼちゃ・ほうれんそう・かぶ・水菜・キャベツ・大根、ラ・フランス・みかん・りんご と旬の食材が連日続きます。

- ・10日「家常豆腐」：中国の家庭料理で、厚揚げを使った料理です。
- ・15日「れんこんつくね」：れんこんの食感が楽しいつくねです。甘辛タレです。
- ・18日 19日の『食育の日』に合わせて、今月は「鮭のちゃんちゃん焼き」。

北海道の郷土料理のご紹介です。



- ・22日 冬至献立 かぼちゃとゆずを使った献立です。
冬至に「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるとも言われています。

「ん」の付く食べ物を探してみてください。

- ・25日 クリスマスメニュー 2015年最後の給食です。
全員が楽しい給食の時間が過ごせるように、アレルギーのないメニューをそろえました。



11月のきゅうしよくしつ

11月も秋の味覚がたくさん登場しました。子供達に“食欲の秋”も到来したようです。どの学年も4月に比べ、ぐんっと食べてくれるようになりました。もともと残菜は少ないのですが、1年生をはじめ全て完食!!の日が多く嬉しい毎日です。

豊玉東小の子供たちはとてもよく挨拶ができます。調理員や栄養士に「給食ありがとうございます!!」と声を掛けてくれる子がたくさん。11/23 勤労感謝の日の前に『給食だけでもこんなにたくさんの人が関わっている』という話を1年生にしました。「家族の人にも感謝を伝えられるといいね。」と伝えました。これからも感謝の気持ちを忘れずに過ごしてほしいと思います。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 12月7日(月) です。

再振替日は 12月15日(火) です。

