

平成 30 年度



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、空気も乾燥しているため、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つけて3食しっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。

ていこう力をつけよう!

ていこう力をつけ、寒さやかぜもふき飛ばしましょう

寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。かぜの予防には、かぜに負けない体の力(ていこう力)をつけることが大切です。

野菜やくだものに多くふくまれる「ビタミン(ビタミンA・C)」には、ていこう力を高めてくれるはたらきがあります。しっかりと食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。



緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAには、鼻やのどをじょうぶにし、かぜなどのウィルスが入ってくるのを防ぐはたらきもあります。

ねりまだいこん

練馬大根の日～練馬大根が給食に登場～

12月3日(月)に、練馬大根を使って“練馬スパゲティ”を作ります。

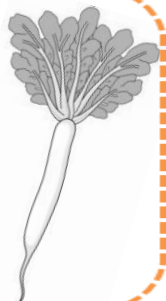
(使用する大根は、12/2の練馬大根引っこ抜き大会で

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月の献立より

- ・4日「練馬スパゲティ」：1年に1回の練馬大根が登場です!!
- ・5日「ラ・フランス」：山形県天童市から直送で届きます。
- ・15日「ぶり大根」：旬の鱸^{ぶり}と練馬区の農家さんから届く大根を使って作ります。
- ・19日『食育の日』今月は「福岡県の郷土料理」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。
- ・25日 クリスマスメニュー 2018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月のきゅうしょくしつ

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。完食のクラスが4月に比べ、ぐんと増えています。

11月は『さんまの蒲焼き』が大人気でした。「ぼく、コレなら何枚でも食べられます!!」とか「レシピください!!」と声を掛けてくれる子がいました。

1年中食べられている「大豆」ですが、11月は旬を迎えていることもあり、『大豆変身献立』を実施しました。3年生の国語で『すがたをかえる大豆』を学んだ子供達。給食の中から大豆の変身した食材を探してくれました。
学びと給食が結びついて、嬉しそうな笑顔が印象的でした。
今月は『練馬大根』が登場します。ぜひご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

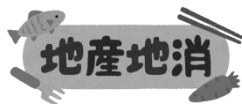
今月の振替は 12月5日(水) です。

再振替日は 12月17日(月) です。



◆11月に使用した食材の主な産地について◆

キャベツ：練馬区、大根：練馬区、白菜：練馬区、小松菜：練馬区、にんにく：青森県、長ネギ：山形県、生姜：高知県、にんじん：千葉県、玉ねぎ：北海道、もやし：栃木県、ジャガイモ：北海道、ほうれんそう：埼玉県、青梗菜：千葉県、ピーマン：茨城県、ごぼう：青森県、鶏卵：群馬県、豚肉：埼玉県、鶏肉：鳥取県、りんご：長野県、みかん：愛媛県



12月から練馬区高松の佐久間さんの畑から『にんじん』が
そして今月も大泉や立野町の畑から『大根・白菜・キャベツ』が届きます!!