

12月 給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

◆6日 練馬区一斉練馬大根の日

練馬区の全小中学校に練馬大根が配られます。区内の畑で行われた練馬大根引っこ抜き大会で収穫されたとても新鮮な練馬大根です。豊玉東小では練馬大根をおろし、練馬スパゲティにして提供します。大根を使ったメニューの中で一番人気です！

普段市場になかなか出回らない新鮮な練馬大根を子供たちに味わってもらえる、よい機会になります。



◆19日 食育の日ドイツ料理

19日は食育の日です。ドイツ料理を給食で再現します。

「アイントプフ」とは、ソーセージ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、レンズ豆などを煮込んだスープです。別名、農夫のスープとも呼ばれています。日本でいえば、みそ汁のような、庶民的でかつ各家庭によって味が異なる料理です。

デザートには、ドイツの郷土菓子であるシュトレンを再現した「シュトレン風ケーキ」を予定しています。ドライフルーツや、ナッツ、スパイスなどを入れて、本格的な味に近づけます。

ドイツでは、クリスマス前の期間にシュトレンを薄くスライスして少しずつ食べる習慣があります。



◆22日 冬至

昼の時間がもっとも短い冬至は、古来より病気の予防を願った食事がされています。日の短さから一年の最後の日である、と考えられ、五十音の最後の「ん」の付く食べ物を食べて「運」を上げる意味がもたされています。また、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という言い伝えもあります。

給食では、かぼちゃをたくさん使って、ほうとう風うどんを用意します。

かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。

夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



★11月の様子★

寒くなってきたことや、新米のおいしさもあいまってか、11月はごはんをよく食べて、「もっと量を増やしてほしい！」というクラスがちらほら。。給食室では、いつもの量より少し多めにクラスに配ることもありました。まさに“食欲の秋”の子供たちでした♪