

いただきます



~給食だより 12月号~

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年11月28日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

年末年始は、行事食に触れる機会に！

12月は「師走」といいますが、あっという間に冬休みが近づいてきました。年末年始は、おいしい食べものを食べる機会がたくさんありますね。おせちやお雑煮など、行事食を通して日本の文化を感じる機会にもなります。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、それぞれのご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。少し早いですが、よいお年をお迎えください。

大晦日(12月31日)...



正月(1月1日~)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

地産地消



練馬大根・練馬産青首大根の一斉給食です！

*8日(月)は、「練馬大根」を使った一斉給食の日です。7日(日)に行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根が区内の小中学校に届けられます。練馬区で育った地場野菜「練馬大根」をたっぷり使った「練馬スパゲティ」を作ります。

*17日(水)は「練馬区産青首大根」を使った一斉給食の日です。この時期練馬区では、練馬大根だけでなく、青首大根も多く生産されています。この日は教育委員会から各学校に練馬産青首大根の提供があります。練馬大根はなかなか出回りませんが、練馬産青首大根はJAなどでも購入することができます。

~11月の食育~

*3年生「みそ作り体験」

3年生が、国語で学習している「すがたをかえる大豆」に関連させて、みそ作りを行いました。



豊玉南小の給食でもお世話になっている練馬の味噌蔵「糀屋三郎右衛門」の辻田さんをお招きし、手作りみその作り方を教わりました。前日に大豆を洗って水につけ、ふくらんだ様子を見たり、大豆をつぶし、塩や糀と合わせ、大豆の変化を体験したり、熟成前のみその味見をしたりしました。みその完成は約半年後ですが、みんな出来上がりを心待ちにしています。お手伝いいただいた保護者の方々、ありがとうございました。



~ランチルーム給食~

*1,2,3年生「ランチルーム給食を行っています」

1学期の4~6年生に続き、2学期は、1~3年生のランチルーム給食を順番に行っています。眺めの良い4階のランチルームで、楽しく会食をします。栄養士から食の話を聞いたり、1年生は調理員さんと交流する機会も予定しています。ランチョンマットや給食当番のマスクの持参を忘れないようお願いいたします。



栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg		
12月分平均 (中学生)	610	24.6g(16.2%)	20.8g(30.8%)	328	91	2.5	265	0.36	0.50	30	6.8
											2.6

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表 2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表 2015年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。