

# 12月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

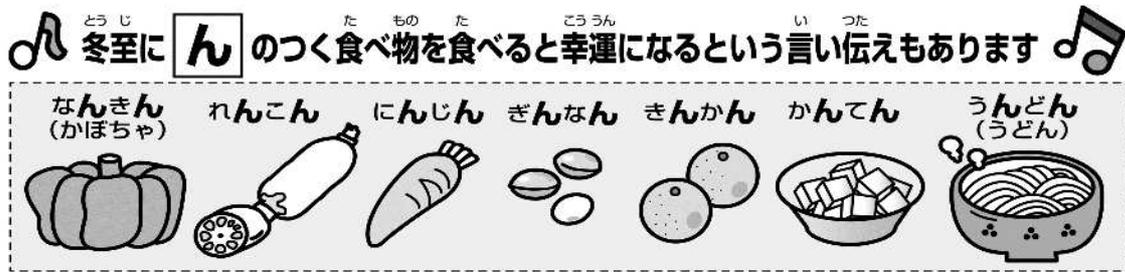
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

寒さが厳しくなり、早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。

毎年、冬になると増えてくるのが、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒です。感染を予防するために、うがい・手洗いの徹底、食品をしっかりと加熱する（85～90で90秒以上）など、対策をとっていきましょう。また、体調を崩している場合には、給食当番はお休みするようお願いいたします。

## 12月21日は、冬至の日です

冬至とは、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日に、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひかないと言われていています。また、冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になるという言い伝えもあります。



この日の給食には、かぼちゃを使った山梨県の郷土料理「ほうとう」を出します。「ほうとう」は歴史のある料理で、平安時代に中国から伝えられたという説や、戦国時代に武田信玄が陣中食にしたという説などがあります。冬至にかぼちゃを食べて、この冬を元気に過ごせるといいですね。



## 12月5日に、練馬大根を使った給食を実施します

12月5日、区立の小中学校が一斉に、練馬大根を使用した献立を実施します。豊玉南小学校では、人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。

練馬大根は、細くて長いため、引き抜く時に非常に強い力が必要です。また、病気に弱く、育てるのに手間がかかることから、栽培する農家が減ってしまいました。そんな中、練馬大根を復活させようと、農家の方々の協力で、少しずつ作られるようになりました。

地域の伝統野菜である練馬大根を、感謝の気持ちを持って、おいしく味わってくださいね。

### 給食レシピ ～練馬スパゲティ～

#### 材料（1人分g）

- 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
- しょうゆ・・・5g
- 塩・・・0.7g
- 酢・・・2.5g

#### 作り方

- スパゲティを茹でて、オリーブ油をからめておく。
- 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。
- 調味料を加えて味を整える。
- お皿に のスパゲティを盛りつけ、 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。