



平成30年11月30日

練馬区立中村小学校



今年も残すところあと1ヵ月となりました。この時期は何かと慌ただしく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行し始めます。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事の前には必ずしっかりと手を洗い、寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎えましょう。

12月も練馬産野菜の一斉使用日があります！

11月の練馬産キャベツの日に引き続き、12月には、練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。中村小学校では、練馬大根を使って練馬スパゲティを出します。

練馬大根ってどんな大根？

- *根の長さが50~80cmととても長いです！
- *首部分が細く、中央部分が太いため、収穫には強い力が必要です！さらに、折れやすいです。
- *水分が少なく、繊維質であるため、たくあん漬けに適しています。
- *病気に弱く、育てるのに手間がかかることから、練馬大根を作る農家が少なくなっていました。しかし、「練馬」の名前がついた野菜を復活させたいと農家の方々の協力でまた、少しずつ作られるようになっていきます。



12月21日はぶどうゼリーかココアムースのどちらかを選ぶセレクトデザートを実施します。担任の先生に希望を聞いていただき、当日は選んだデザートを食べます。どちらを選ぶかよく考えておいて下さい。



12月の献立から



12月3日 練馬大根の日

*練馬スパゲティ

11月の練馬キャベツの日に続いて、今回は練馬大根が区内の小中学校の給食に一齐に登場します。中村小学校では、練馬スパゲティを出します。練馬大根は白首大根という種類の大根で繊維質で水分が少ないことから、煮物や漬け物に向いているとされています。頭とっぼが細く、真ん中の部分が太いことから、青首大根より引き抜くのに3~5倍の力が必要と言われています。お店ではなかなか買うことの出来ない練馬大根の味を味わって食べてほしいと思います。

12月13日 奄美大島郷土料理

*鶏飯風奄美

12月13日は鹿児島県奄美大島の郷土料理、鶏飯を出します。とりめしではなく、けいはんと読みます。鶏飯はご飯をお椀に盛り、蒸した鶏肉や卵、しいたけ、漬物などを上に盛り付け、薬味を添えてだしをかけて食べます。だしはかつおや昆布ではなく、鶏ガラが使われます。元々は1600年代に奄美大島が薩摩藩の管轄だったときに、藩の役人のおもてなし料理として生まれたそうです。

12月18日 秋田県郷土料理

*きりたんぼ汁

12月18日は秋田県の郷土料理のきりたんぼを出します。きりたんぼは秋田県の特産品で、つぶしたうるち米のご飯を、竹輪のように杉の棒に巻きつけて焼き、棒から外して食べやすく切った食品です。給食では汁の中に入れてきりたんぼ汁にしました。

12月20日 冬至献立

*鮭のゆず風味焼
*いとこ煮

冬至とは、1年の中で一番昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。元気に健康で過ごせるよう祈りを込めて給食では、ゆずを使って鮭のゆず風味焼き、かぼちゃを使っていとこ煮を出すことにしました。ご家庭でもぜひゆず湯に入って体を温めて下さい。

12月21日 セレクトデザート

*ぶどうゼリー-or*ココアムース

12月21日はぶどうゼリーかココアムースのどちらかを選ぶセレクトデザートを実施します。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

かぼちゃ
(なんきん)



れんこん



にんじん



きんかん



きんなん



うどん



※今月の給食費の引き落としは、12月17日(月)になります。残高のご確認をお願いします。