12月 食育だより

令和５年１１月３０日
練馬区立中村小学校

早いもので、今年も残りわずかとなりました。１２月は、体調をくずしたり、かぜをひいたりする人が増える時期でもあります。好き嫌いなくしっかり食事をとり、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

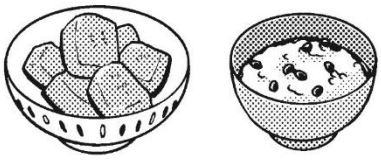
今年の冬至は、12月22日です

冬至は、１年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」とも考えられています。

冬至には、かぼちゃや、小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

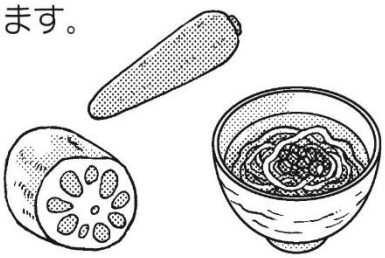
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



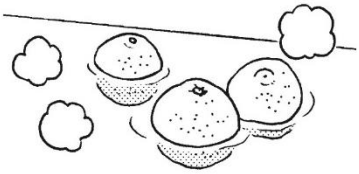
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



給食試食会が行われました

PTA の皆様のご協力のもと、１１月１４日（火）に給食試食会が行われました。62 名のお申し込みがあり、移動教室に出かけている５年生の教室を使って、試食をしていただきました。

栄養士からは、給食室の様子、食育、献立作成などについてのお話をいたしました。また、試食の後にはアンケートにもご協力いただきました。

保護者の方々の貴重なご意見は、今後の給食作りの参考にさせていただきます。ありがとうございました。

この日の献立は
「麦ごはん」「鮭の黄金焼き」
「のっぺい汁」
「梅のりあえ」「牛乳」でした。

12月4日(月)、練馬大根を使った給食を実施します！

１２月４日に、区内で生産された練馬大根を使った給食を実施します。練馬大根は、江戸時代に栽培がさかんになりました。明治時代には東京の市街地拡大に伴い、生産量が増大しました。しかし、栽培が難しいことや、食生活の洋風化などにより、昭和３０年ごろから栽培は衰退していきました。現在、練馬区では練馬大根の復活に乗り出しています。

「練馬」の名前がついている伝統的な野菜「練馬大根」。農家の方が大切に育ててくれました。感謝の気持ちを持ち、しっかり味わって食べましょう。

練馬スパゲティ

★12月4日に実施予定の、子供たちに人気のメニューです★

★すりおろした練馬大根とツナを使って作る、しょうゆ味のスパゲティです★

★材料（１人分）

＜めん＞

スパゲティ・・・55ｇ

オリーブ油・・・1.5ｇ

＜スパゲティソース＞

ツナ(レトルト)・・・・30ｇ

練馬大根(おろす)・・・95ｇ

三温糖・・・・・・・・・ ３ｇ

しょうゆ・・・・・・・・ ５ｇ

塩・・・・・・・・・・・0.7ｇ

酢・・・・・・・・・・・2.5ｇ

＜トッピング＞

刻みのり・・・・・・・・0.3ｇ

①めん：スパゲティをゆで、オリーブ油をからめる。

②スパゲティソース：

・ツナ缶は油を切っておく。

・おろした大根とツナ缶を合わせて加熱する。

・調味料を加えて、味をととのえる。

③めんにソースをかけ、上から刻みのりをトッピングする。

12月の献立から

12月19日（火）　どさんこ汁　日本の郷土料理：北海道

「どさんこ」は漢字で「道産子」と書き、「北海道でうまれた」などの意味があります。北海道の名産品でもある、じゃがいもや鮭が入ったみそ汁です。仕上げにバターを入れてコクを出します。

＜12月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県　神奈川県　練馬区	かぼちゃ	鹿児島県　沖縄県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県　千葉県	こまつな	東京都	りんご	青森県　山形県
にんじん	千葉県 埼玉県 練馬区	きゅうり	群馬県	キャベツ	東京都　愛知県　練馬区	みかん	愛媛県　熊本県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	ブロッコリー	群馬県　埼玉県	米	岩手県
ごぼう	群馬県　青森県	ほうれんそう	千葉県	さやいんげん	千葉県　群馬県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県	にら	栃木県　群馬県	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県　茨城県　岩手県 青森県　群馬県　北海道
もやし	栃木県	えのきたけ	長野県	さといも	千葉県　愛媛県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　岩手県 北海道　青森県　群馬県
はくさい	茨城県　練馬区	かぶ	千葉県	チンゲン菜	茨城県	牛乳	東京都　群馬県　山梨県　岩手県 青森県　秋田県　宮城県　北海道
ピーマン	茨城県						

☆　給食費納入のお願い　☆

１２月の引き落とし日は、**１２月５日（火）**です。残高のご確認をお願いいたします。