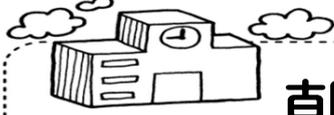


練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 26 年 12 月 11 日発行
(家庭数配布)

冬至の七草をご存じでしょうか。【かぼちゃ(なんきん)】・【にんじん】・【れんこん】・【ぎんなん】・【きんかん】・【かんてん】・【うどん】の七つです。“ん”がつく食べものを食べて運気をあげようという縁起担ぎの意味があります。これらは縁起が良いだけでなく、寒い時期に身体を温めてくれる食べものです。

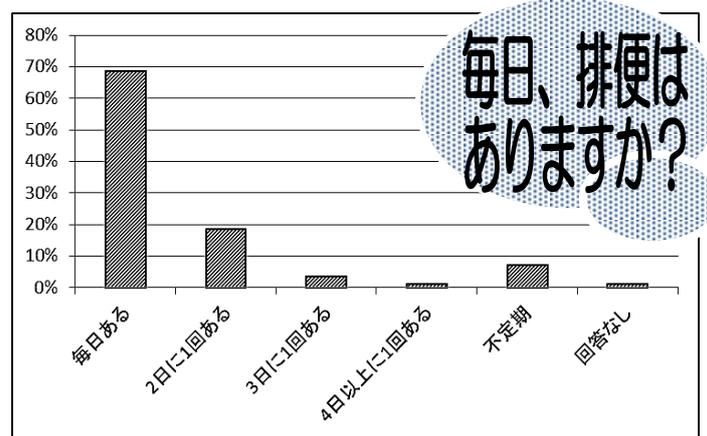
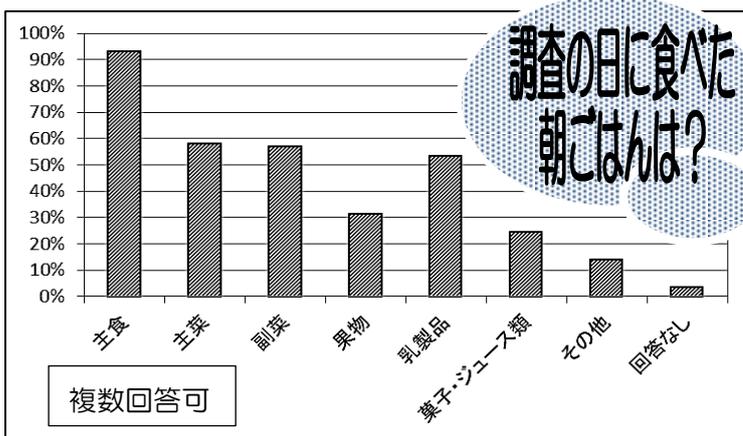


朝ごはん調べ・残食調査結果

11月に5年生を対象に、【朝ごはん調べ】および【給食残食調査】を実施しました。

【朝ごはん調べ】では、学年全体の約94%の児童が、“毎日朝ごはんを食べている”と回答しました。残りの4%の児童は週に2～3回食べないことがあると回答しており、“時間が無い”・“食欲がない”といった理由が多くあげられました。

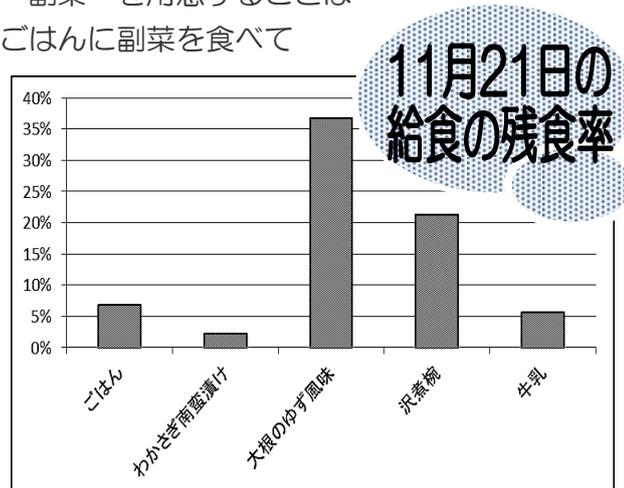
調査日の朝ごはんに何を食べましたか、という質問では、“主食”を食べていた児童は90%を超えていましたが、“副菜”を食べていた児童は約57%となり、約半数の児童が朝ごはん“副菜”を食べていない実態が明らかになりました。(下の左グラフ参照)



毎日排便はありますか?という質問に対し、約31%の児童は毎日ではないと回答しています。(上の右グラフ参照) 特に朝ごはん“副菜”を食べていない児童は、排便が毎日ではない傾向が見られました。

朝ごはん“副菜”に野菜等、よく噛む食材を食べることによって、血流がよくなり脳が目覚めます。また、野菜に含まれる食物繊維は腸の働きを整え、便通をよくします。朝から“副菜”を用意することは難しいと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、実際に朝ごはん“副菜”を食べてきた児童の内容を見ると、みそ汁やスープとして野菜を食べているご家庭が多いようです。

【残食調査】ではごはんを主食とする3日間について給食の残食を調べました。(右のグラフ参照) やはり野菜が苦手な児童が多く、副菜である【大根のゆず風味】・【沢煮椀】の残食が多かったです。給食で野菜をたくさん食べているから朝は大丈夫と思われるかもしれませんが、給食でも野菜を残してしまう児童がいます。是非ご家庭で野菜を積極的に食べる習慣をつけていただければ幸いです。



練馬大根 なが〜い大根にびっくり!

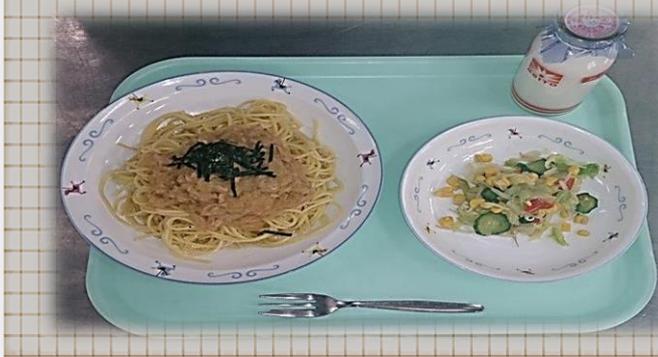
12月8日(月)の給食に“練馬大根”を使った【練馬スパゲッティ】が登場しました。

この練馬大根は毎年開催される、“練馬大根引っこ抜き競技大会”という催しで収穫されたものです。今年の大会は12月7日(日)に、南大泉の畑で開催されました。大会では抜いた**大根の本数**を競う部と、お子さんとグループで参加して**大根の長さ**を競う部があります。是非とも来年以降、参加してみてください。学校に届けられた大根は右の写真のような状態です。

こんな練馬大根を使いました!



8日(月)の給食です♪



練馬スパゲッティは早宮小学校で人気のメニューです。普段は青首大根を使っていますが、この日は“練馬大根”を使って料理しました。違いは感じられたでしょうか?お子さんに聞いてみてください。練馬大根は水分が少なく、繊維質であるため、本来**たくあん漬**けに適しています。

練馬スパゲッティはとてもシンプルで簡単な料理ですので、下のレシピを参考にご家庭でも食卓にあげてみてください。

給食レシピ♪

練馬スパゲッティ



- 《材料(4人分)》
- スパゲッティ 300g
 - オリーブ油 適量
 - ツナ缶 2缶
 - 大根 小さめ半分
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - 酢 大さじ1
 - 刻みのり お好みで

- 《作りかた》
- ① 大根をすりおろす。
 - ② ①の大根おろしに調味料を加えひと煮立ちさせ、油を切ったツナ缶を加える。(※大根の水分などによって調味料を加減したり、煮詰めたりして、お好みの味に仕上げてください。)
 - ③ スパゲッティはゆでて、オリーブ油を絡めておく。
 - ④ 皿にスパゲッティを盛り、おろしソースをかけ、仕上げにきざみのりを飾る。



□□□□ 風邪・インフルエンザの季節です □□□□

どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?

気温が低くなり、空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動します。ウイルスが身体に入ってきて、**抵抗力**がある人は風邪にかかりにくいのです。



抵抗力を **高める**ために



身体の抵抗力を高めるためには、【栄養バランスのよい食事】・【十分な睡眠】・【適度な運動】が大切です。毎日の基本的な生活習慣が風邪やインフルエンザを予防する第一歩となります。冬休み中も規則的な生活を続けましょう。