

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 27 年 12 月 9 日 発行
(家庭数配布)

12月22日は冬至です。この日に“ん”がつく食べものを食べると運氣が上がると言われています。代表的な【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もあります。

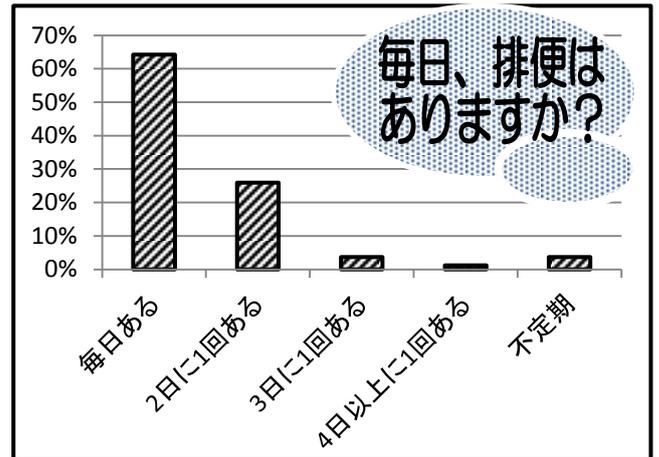
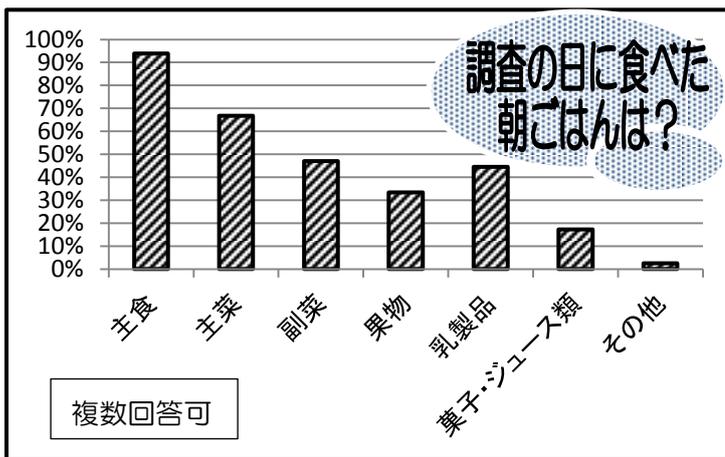


朝ごはん調べ・残食調査結果

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93%の児童が、“毎日朝ごはんを食べている”と回答しました。残り約7%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、“時間がない”・“食欲がない”といった理由が多くあげられました。

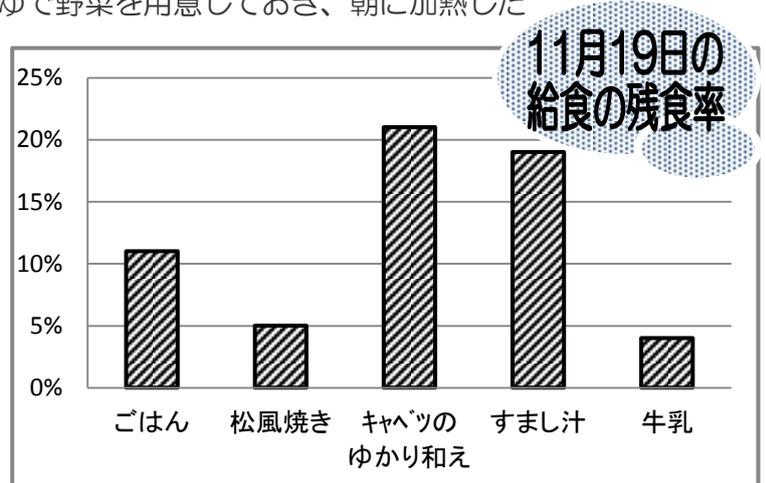
調査日の朝ごはんに何を食べましたか、という質問では、“主食”を食べていた児童は90%を超えていましたが、“副菜”を食べていた児童は約47%となり、半数以上の児童が朝ごはんに“副菜”を食べていないという結果になりました。(下の左グラフ参照)



毎日排便はありますか?という質問に対し、約36%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”や“果物”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動きを整え、便通をよくします。朝から“副菜”を調理することは難しいかと思いますが、前日の夕飯の残りでも結構です。また、冷蔵庫にゆで野菜を用意しておき、朝に加熱したスープに入れる、おかかや塩昆布と和える等、手軽に一品を用意する工夫ができるとよいでしょう。

【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【キャベツのゆかり和え】・【すまし汁】の残食が多かったです。給食で野菜を食べているから家庭で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

練馬の誇る、なが〜い大根！

12月7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。

土の中になが〜く伸びた練馬大根を引っこ抜くためには、強い力が必要です。子ども達は葉っぱのついた練馬大根の実物を見て、その長さや重さにとても驚いた様子でした。

ほそくて長〜い大根です！



7日(月)の給食です♪

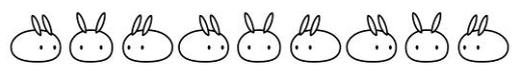


練馬スパゲッティは早宮小学校で人気のメニューです。“練馬”スパゲッティという名前ですが、残念ながら生産量の関係上、普段は青首大根を使っています。年に1度、この日だけ“練馬大根”を使って料理した正真正銘、練馬スパゲッティを味わうことができます♪

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



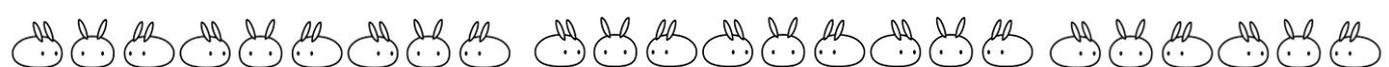
《材料(4人分)》
 スパゲッティ 300g
 オリーブ油 適量
 ツナ缶 2缶
 大根 小さめ半分

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ですが、



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。

