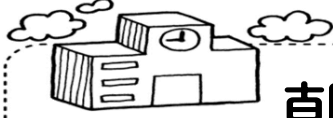


練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 28 年 12 月 20 日発行  
(家庭数配布)

12月21日は冬至です。この日に“ん”がつく食べものを食べると運気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】・【かんでん】・【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。

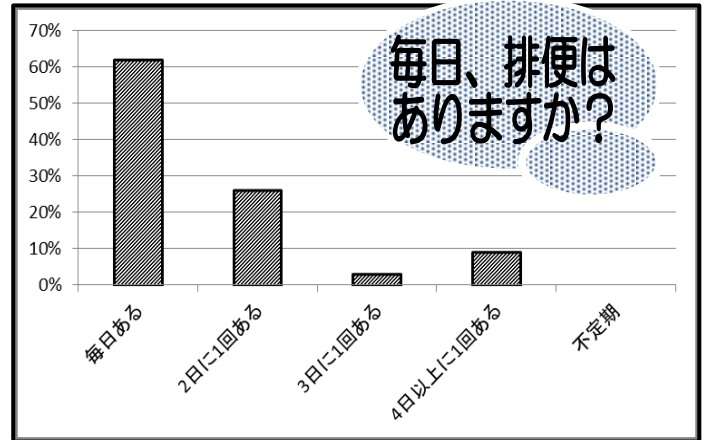
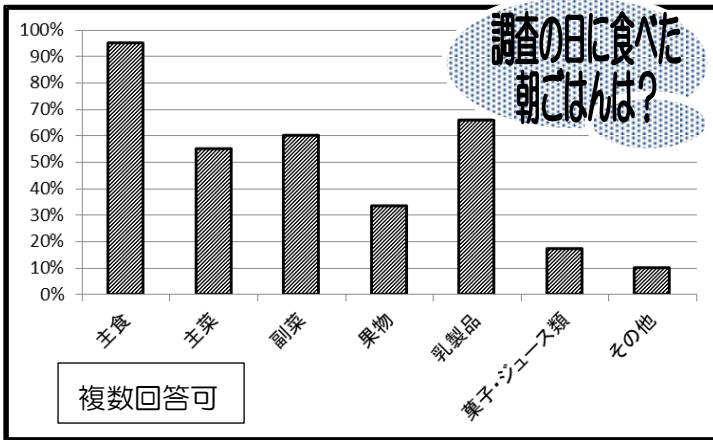


## 朝ごはん調べ・残食調査結果

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。

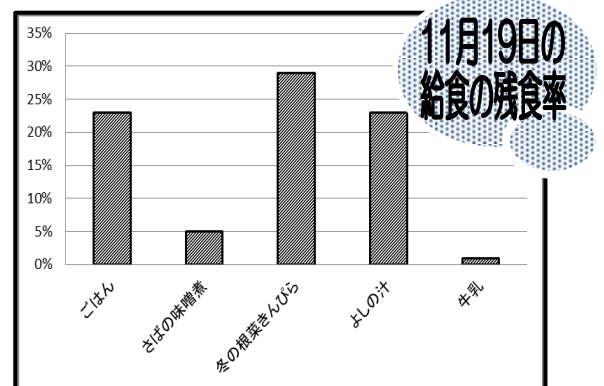
【朝ごはん調べ】では、学年全体の約96%の児童が、“毎日朝ごはんを食べている”と回答しました。残り約4%の児童は週に2～3回食べないことがあると回答しており、“時間がない”・“朝食が用意されていない”といった理由があげられました。

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95%、“主菜”を食べていた児童は55%“副菜”を食べていた児童は約60%という結果になりました。(下の左グラフ参照) 今年度の傾向として、パンを主食としている場合に主菜を食べていない児童が多いように感じました。朝ごはんに適した栄養のとれるトーストレシピ等が、様々な自治体のホームページで紹介されておりますので、是非ともご活用ください。



毎日排便はありますか?という質問に対し、約38%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) 特に就寝時間が遅い児童に、排便が4日以上に1回しかないと回答している場合が多い傾向がありました。便が体内で積極的に形成されるのは、身体がリラックスしている状態にある睡眠中です。睡眠不足や質の良い睡眠をとれていない状態では便の形成が不十分となり、排便習慣が乱れてしまう恐れがあります。早寝・早起きの生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかりと食べることで、適切な排便習慣を身に付けましょう。

【残食調査】では3日間の給食の残食を調べました。19日の調査結果をグラフにしたものが右図です。個数で配膳する【鯖の味噌煮】以外の料理の残食が目立つ結果となりました。普段から副菜となる野菜は残食が多い傾向があります。好きなものばかりを食べる“固食”をしてしまう人は栄養バランスが偏りやすいだけでなく、切れやすい、わがままになるといった傾向があるそうです。ご家庭の食卓でも、お子さんが“固食”にならないよう注意していただければ幸いです。



# お弁当給食を実施しました♪



12月14日(水)の縦割り給食は早宮小学校で初の【お弁当給食】が登場しました！

お弁当箱の中は子ども達の大好きなメニュー、【わかめごはん・鶏のからあげ・ブロッコリー・ミニトマト・きんぴら炒め】で、この日は牛乳もパック牛乳で提供しました。

異なる学年と一緒に食事をする中、少し緊張している児童もいつもと違ったお弁当という共通の話題で、楽しく過ごせていたようです。

## 練馬の誇る、なが〜い大根！

練馬大根

12月5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、区内の小中学校の給食でこの日、一斉に使用しました。

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！



### 5日(月)の給食



練馬スパゲッティは早宮小学校で人気のメニューです。今年は初の登場でしたが、はじめて食べた1年生にも大人気でした。

どの学年も残さずに食べ、給食室には空っぽの食缶が返ってきました♪

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。

## 給食のレシピ紹介

大人気！練馬スパゲッティのレシピをご紹介します♪



### 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。