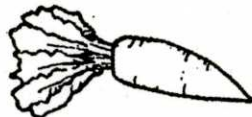


# 12月給食だより

練馬区立早宮小学校  
栄養士 齊藤 美香

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、風邪がはやる時期です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。また、風邪をひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。食事は、栄養バランスに気をつけて三食しっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。



## 練馬大根の日

練馬では、区の農産物や農業に対する理解を深めてもらうために、練馬大根を年に一回学校給食に取り入れる取組をしています。12月3日に区内で「練馬大根引っこ抜き大会」が行われます。そこでとれた新鮮な練馬大根を使った給食を4日(月)に区内全学校一斉に実施いたします。

本校では、練馬大根をたっぷり使った「練馬スパゲティ」を予定しています。

## 夜型のひとは、体脂肪が貯まりやすい・・・



私たちのからだは、日中に交感神経が強く作用して、活動しやすいようになっています。そして 夜間は副交感神経の働きが強くなり、からだを休めるように作用します。

このため夜間にエネルギーを過剰に摂取すると余った分は容易に脂肪として蓄積されやすいのです。

現在の日本の社会は、生活のリズムが夜にずれ込んでいますが、肥満と生活習慣病予防のためには、夜遅くなったら食べ物や飲み物をとらないようにすることが大切です。

### レシピ紹介

#### チゲスープ

寒い時、体が温まるスープです。家庭では、鍋にしてもいいです。

材料

とりがらスープ	3カップ
(又は水)	(3カップ)
コンソメスープ(素)	(1個)
豚肉	100g
下味 酒	少々
もやし	1/2袋
白菜	1/8株
白菜キムチ	50g
長ネギ	1本
にんじん	1/2本

作り方

- |        |      |                                  |
|--------|------|----------------------------------|
| えのき茸   | 1/2袋 | 1、豚肉は、食べやすく切り、酒を振っておく。           |
| にら     | 1/2わ | 野菜は、洗い食べやすく切っておく。                |
| 豆腐     | 1丁   | 豆腐も、食べやすく切る。                     |
| 合わせ調味料 |      | 2、鍋にスープを入れ沸騰したら、豚肉・にら以外の野菜を入れ煮る。 |
| みそ     | 大さじ3 | 3、合わせ調味料を入れ、味をみて、豆腐・にらを加えて仕上げる。  |
| しょうゆ   | 小さじ1 |                                  |
| 酒      | 小さじ1 |                                  |
| みりん    | 小さじ1 |                                  |
| ごま油    | 小さじ1 |                                  |
| こしょう   | 少々   |                                  |



### 12月の給食より

- 3日 練馬大根の日 練馬スパゲティにします。
- 5日 スパニッシュステーキ ハンバーグの種の中にチーズを入れ、四角い形に作ります。
- 10日 やきとり丼 新メニューです。
- 19日 縦割り給食でカレーライスにします。学年別に役割分担して給食を食べます。
- 25日 今年最後の給食は、手巻きずしです。自分でのりを巻いて食べますので良く手を洗いましょう。

学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は、12月27日です。