

# 12月給食だより

練馬区立仲町小学校

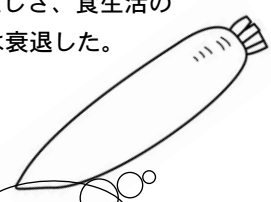
今年もあとわずかになり、冷たい木枯らしが吹く季節になりました。12月はじめの持久走大会にむけて練習を行う児童の姿をよく目にします。早寝、早起きをして、朝食を食べて、しっかり体調を整えましょう。

## 練馬大根を使用した一斉給食

12月4日(月)は練馬区小・中学校で一斉に、練馬区で生産された練馬大根を使用した献立を給食に取り入れています。本校は練馬スパゲティです。前日に練馬大根引っこ抜き競技大会で抜かれた大根が納品される予定です。練馬大根を知り、練馬大根に愛着を持ってもらいたいことから始まった練馬区独自の取り組みです。

### 練馬大根の歴史▷▷▷

- ・**江戸時代**：人口百万を超える江戸の需要にこたえる江戸野菜の供給地として栽培が発展した。
- ・**明治時代**：東京の市街地が拡大し、生産が一層増大した。たくわん漬けとして出荷され、練馬の特産品となった。
- ・**昭和時代**：干ばつや、病気、栽培の難しさ、食生活の洋風化などにより昭和30年頃から栽培は衰退した。
- ・**現代**：練馬区では、練馬大根の復活に乗り出し、生産量を増やす取り組みが行われている。



將軍綱吉が病気を治すために訪れた練馬で農家に練馬大根を育てさせ、良い大根ができたのでその後も作り続けたという「大根伝説」もあります。

### 大根の栄養▷▷▷

大根には、イライラや疲れをとる**ビタミンC**が多く、他にでん粉を分解する力があるので消化を助けます。ごはんやもち、麺類との食べ合わせが良く、生で食べられる**大根おろし**がおすすです。大根はしっぽにいくほど辛味成分が多いのでみそ汁や煮物に使います。**大根の葉**は大根そのものよりも**ビタミンA**、**カルシウム**がいっぱいです。ごはんに混ぜたりみそ汁に入れたり工夫して食べたいですね(10月には菜めしとして給食でも提供しました)。細く切った大根を干したのが**切干大根**です。日光をあてて干すことにより**カルシウム**、**ビタミンB1**、**B2**、**鉄分**が多くなっています。**炒め煮**などにしてぜひ食べて欲しいと思います。

## ☆セレクト給食☆

12月20日(水)にセレクト給食を実施します。下記のAとBの2つの組み合わせから一人一人に選んでもらいました。

Aセット：エビフライ・UF0ゼリー

Bセット：フライドチキン・

おかしなおかしな目玉焼き

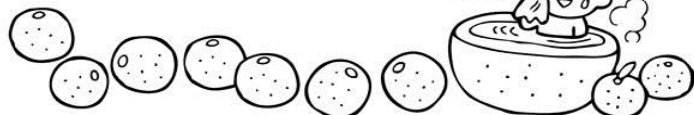
### 全員が食べる献立

牛乳コーヒー・ミルクパン・

じゃがいもとベーコンのスープ

## 12月22日は冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳血管疾患)にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは**ビタミン源**として重宝な野菜だったと思われます。



### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A $\mu$ g	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	17.5~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
12月分平均	630	24.7	21.3	351	2.1	235	0.38	0.52	28	2.7	3.9

\*12月はセレクト給食がバースデー献立になります。また11月は11月17日のカラフル献立がバースデー献立でした。記載がもれてしまい申し訳ありません。