## 平成29年度12月給食だより

# [WEEEET] LET

食事ができることへの感謝の気持ちが、こめられています

粒たちが生きていけるのは、食べ物として、たくさんの動物や植物の大切な高を、いただいているおかげです。 高をいただくこと、食事ができることに「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。

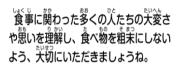
練馬区立南町小学校

食べ物の命をむだにしないためにも、 ひと亡ひと亡よく味わい、最後のひと 亡まで失切にいただきましょうね。

## 「でちそうさま」とは?

食事に関わった人々への、感謝の気持ちが、こめられています

なたちが食べる食事は、気材を育ってる食事は、気材を育らてる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など、多くの人が関わっています。その人たちがいるおかげで、食事をすることができているのです。食事に関わったすべての人たちに、ありがとうの感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。





作り方

- 1. スパゲテイは塩を入れてゆでる。
- 2. ゆで終わったらオリーブ油で和えておく。
- 3. 大根をすり下ろす。 ツナ・じゃこをごま油で炒め、すりおろした大根・しめじ・調味料 を加えて煮る。大根の葉は細かく切って緑が残るように時間差 をつけて入れ、味を整える。(大根ソース)
- 4. ゆでたスパゲティを盛り大根ソースをかけ きざみのりをちらし 仕上げる。

#### 練馬スパゲティ 4人分 スパゲティ・・・・・・ 220g オリーブ油・・・・・・・ 8g 大根 360g ツナ缶 65g しめじ 50g ごま油 2g じゃこ 20g 大根葉 20g 和風だし汁・ 160cc 砂糖 20g 塩 4g 醤油 28g 14g きざみのり・・・・・・ 谪量

### 給食室からこんにちは

12月3日練馬区の特産である練馬大根を引き抜く早さを競い合う「練馬引っこ抜き競技大会」が行われます。練馬大根は首と尻尾が細く中央がふくらんでいて長いのが特徴です。このため青首大根よりも引き抜くのに3~5倍の力が必要だといわれています。競技大会では引き抜く早さと引き抜いた重量を競う2部門があります。

「練馬大根一斉給食の日」はここで収穫された大根を練馬区の小中学校の給食で使用します。 南町小学校では「練馬スパゲティ」にしていただきます。地場の野菜は新鮮で生産者の顔が見え安心 して食べられ地産地消にもつながります。また野菜を車などで運ぶ輸送料もかからないためフードマイ レージもおさえられ二酸化炭素の排出も少なくてすむので環境にもやさしい野菜ということになります。 区内には野菜直売所がたくさんあります。新鮮な野菜を求めて出かけてみるのもよいですね。

### 11月30日セレクト給食の結果

魚とお肉のセレクトではお肉にかたよってしまうのですが、今回はハムとフランクフルトで接戦でした。 ハムカツバーガー 209名 ホットドッグ 196名

## 給食費について

12月の給食費の引き落としは12月5日(火)・20日(水)です。 残高の確認をお願いいたします。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。