

# 平成29年度12月給食だより

練馬区立南町小学校

## 「いただきます」とは？

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

私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命を、いただいているおかげです。命をいただくこと、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。



食べ物の命をむだにしないためにも、ひと口ひと口よく味わい、最後のひと口まで大切にいただきましょうね。

## 「ごちそうさま」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

私たちが食べる食事は、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など、多くの人のおかげで、食事をする事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。



食事に関わった多くの人たちの大変さや思いを理解し、食べ物を粗末にしないよう、大切にいただきましょうね。

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
酢	14g
きざみのり	適量

### 作り方

1. スパゲティ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。

### 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」にさせていただきます。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願いいたします。