



11月給食だより



練馬区立南町小学校

木々が色づき始めて、紅葉がきれいな季節になりました。これからどんどん寒くなり、冬に近づきます。コロナウイルス対策もまだまだ続きますが、インフルエンザや風邪が流行する季節にもなります。風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること。そして服装に気を付けることも大切です。

今年はおはなごはんを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする 	② しっかり栄養をとる 	③ 十分な睡眠をとる
④ マスクをつける 	⑤ 人ごみを避ける 	⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気 水分 発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	鼻水・鼻づまり 汁物 温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	せき・のどの痛み アイス・ゼリー のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリムなどでエネルギーを補給しましょう。	下痢・吐き気 おかゆ 胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。
---	--	---	--

11月のこんだてより



☆6年生が献立を考えました

6年生が家庭科の授業【まかせてね今日の食事】で、秋の献立を一人一人が考えました。その献立の中から栄養バランス、予算、季節感をひまえて栄養士が各クラス4つの献立を厳選したうえで、6年生の児童の各クラスの投票により、各クラスのおススメ献立を1つずつ献立に取り入れしました。今年はサンマが高騰しているため、2組の献立はサンマの塩焼きをさばに変更しました。それ以外は児童が考えた献立です。お楽しみに！



☆練馬キャベツの日(11月11日)

練馬区内の畑における【練馬キャベツ】の作付け面積は、全体の40%と最も多く、練馬を象徴する野菜となっています。また、キャベツの生産量は、練馬区が都内でナンバー・ワンです。この日は練馬区内の小中学校全校で練馬キャベツを使って、キャベツたっぷり給食を作ります。



キャベツの歴史

キャベツが日本に来たのは、18世紀初めてこの時は觀賞用でした。品種改良され、明治時代にトンカツにキャベツの千切りが添えられ、広く生で食べる野菜になりました。

いつ食べられるの？

一年中出回り、四季それぞれにおいしさがあります。春に出回るキャベツは「新キャベツ」といって、葉が柔らかく独特の甘さがあります。冬に出回るものは加熱しても煮くずれにくく「ロールキャベツ」などの調理に適します。

キャベツの栄養は？

キャベツの一番の効能と言えるのが免疫力を高める作用です。免疫力を高めることによって風邪の原因となるウイルスが体内に侵入することを防いだり、がん細胞の増殖を抑えると言われています。キャベツは非常に強い殺菌力を持っていて、特にガン細胞や風邪のウイルスに威力を発揮します。

☆11月24日は和食の日です！！

2013年に『和食：日本人の伝統的な食文化』がユネスコの無形文化財に登録されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えましょう。

☆豆乳クリームバター『ソイレブール』

大豆から生まれた、豆乳クリームのバターです。バターのかわりに使えて、自然なコクとやさしい味わいがあります。今回はリンゴのケーキのバターをソイレブールにして作りました。仕上がりはバターで作った時とあまり変わりません。リンゴの風味や味わいがよりわかるケーキになります。

今後はカレーのルーなどを作る際に利用していきます。



お好みでシナモンパウダーを加えて下さい。紅玉以外のりんごでも大丈夫です。



☆ りんごのケーキ ☆

- ①りんごがあれば紅玉で作ります。皮をよく洗ってから、8等分して芯を除きます。皮つきのまま薄切りにします。
- ②薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。
- ③ボールに卵を割りほぐし、ここに砂糖とジュースを入れて泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ④ここに①のりんごを入れて混ぜます。
- ⑤②のふるった粉を入れてさっくり混ぜます。
- ⑥最後に溶かしたバターを入れて混ぜます。
- ⑦180度に予熱したオーブンで20分焼きます。
→焼き上がりに竹串をさしてみて、べたべたする生地がついてこなかったら焼けています。

- (5個分)
- ・りんご …… 1/2個
 - ・たまご …… 1個
 - ・砂糖 …… 40g
 - ・りんごジュース …… 20cc
 - ・薄力粉 …… 50g
 - ・ベーキングパウダー …… 3g(小さじ1)
 - ・無塩バター …… 40g
 - ・マドレーヌカップ …… 5枚

今月の産直野菜&地場野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米、玉葱、
- ☆11月11日のキャベツは 練馬産です。
- ★東京都立川市、八王子市から キャベツ、小松菜、長ネギ、さつまいも、里芋、ごぼう、かぶ、青梗菜、白菜
- ★長野県太田農園から りんご
- ☆和歌山県紀ノ川から 柿、みかん が届きます。

