



給食だより12月

練馬区立南町小学校
校長 星 美登里
栄養士 川福靖子

今年も、残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



12月1日から9日まで、練馬区役所1階で【みんな大好き!給食展】があります。
給食のレシピの配布や、実物の給食が日替わりで展示されます。(その日の給食なので午後からの展示です)
12月1日は南町の給食が展示されます。
区役所にお寄りの際はぜひご覧ください。

12月のこんだてより

☆アイヌの食文化

12月7日(月)に南町小では3年生以上の児童がアイヌ文化の講演を聞きます。給食室ではアイヌの料理を作ります。アイヌでは神の魚として崇められている鮭を混ぜたご飯、北海道名物の芋もち、チチタブオハウは鶏のつくねが入った具たくさん汁です。アイヌ文化を満喫しましょう。

☆セレクト給食

今年のセレクト給食はコロナウィルスの感染予防対策をふまえて、デザートのみセレクトを行います。児童一人一人がココアプリンかカルピスゼリーのどちらかを選びます。今年最後の給食が楽しく食べられますように。

☆練馬大根の日!!

この日は12月6日の『練馬大根引っこ抜き大会』で引っこ抜かれた練馬大根で練馬スパゲティを作ります。社会で練馬区の勉強をしている3年生は練馬大根と普通の大根の違いを勉強します。1年に一度だけの練馬大根給食を味わって食べましょう。



今月の産直野菜

- ★東京都立川市・八王子市から 小松菜、長葱、きゃべつ、里芋、かぶ、大根、ごぼう、チンゲン菜
- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ
- ★和歌山県紀の川農協から みかん
- ★愛媛県産の紅マドンナ(今や大人気の柑橘類 12月限定です)が届きます。

☆冬至の食べ物

2020年の冬至は12月21日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管病)や風邪の予防になると言われています。またゆず湯に入ると風邪をひかないとも言われています。給食では南町小の校庭に実った柚子で【鯖の柚子味噌焼き】を作ります。そして、かぼちゃを練りこんだ黄色いすいとんを作ります。しっかり食べて体の中から風邪を退治しましょう。

旬の安くて美味しい野菜を食べましょう。

練馬スパゲティ

- 【4人分の量で】
- * だいこん……400g (1/3本ぐらい)
 - * ツナ缶 ……100g (小1缶)
 - * 砂糖 ……大さじ1
 - * しょうゆ……大さじ1と1/2
 - * 塩 ……小さじ2/3
 - * 酢 …… 小さじ2
 - * 刻みのり ……適量
 - * スパゲティ ……250g
 - * オリーブ油 ……大さじ1

- ①だいこんはすりおろします。鍋にだいこんとツナ缶、調味料を入れて煮立てる。
- ②スパゲティは袋の表示に従って茹でます。ザルにあげてオリーブ油をまぶします。
- ③皿にスパゲティをよそって、①のソースをのせて、③のとりのりトッピングします。

トッピングに大根の葉を細かく刻んで塩ゆでしたもの、青じそ、ピーマンのソテーなどをのせると、彩り、栄養価がダブルでアップします!!



だいこん

だいこんの育っているところが近所にありますか? 葉っぱだけで見つけられるかな? 青々とした緑色の葉の部分には、太陽の光を吸ってぎゅーとえいようもつまっています。しんせんな葉はあらって塩でもんで、こんぶ(またはこぶ茶)といっしょに浅づけにしてもおいしいですよ。ちりめんじゃこやごまといっしょに、「いりに」にしてもいいですね。根の部分はさむくなればなるほどあまくなっていきます。これは「こもらないようにとうぶん(糖分)をふやす」という、だいこんのちえなんだって。だいこんも、さむさ対さくしてるなんて、かしこいですね!!