



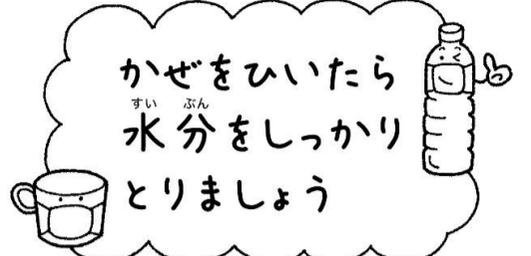
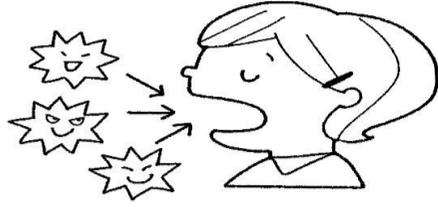
給食だより12月

練馬区立南町小学校

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、【栄養バランスのよい食事】、【適度な運動】、【十分な睡眠】を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜをひきま宣言！ 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 めん類 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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 スープ 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・クリーム 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、アイスクリー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 スープ 胃腸が弱っているので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。
---	--	---	--

12月のこんだてより

☆練馬区一斉「大根の日」！ 12月6日(月)

この日は練馬区内のほとんどの小・中学校で練馬大根を使って給食を作ります。この大根は前日の練馬大根引っこ抜き競争大会で収穫された大根です。南町小学校では、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年生は練馬大根と青首大根の違いを勉強します。

☆北海道の食文化 12月8日(水)

12月8日は北海道の料理を作ります。北海道飯には、ほたて貝、昆布、コーン、にんじんと揚げたじゃが芋などを混ぜます、ししゃもの磯辺揚げ、チチタブオハウは鶏のつくねが入った具だくさんの汁です。北海道の味を満喫しましょう。

☆冬至の食べ物 12月22日(月)

2021年の冬至は12月22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。

給食ではかぼちゃを練りこんだ黄色いすいとんを作ります。それから、さばを焼いて柚子味噌をかけます。しっかり食べて体の中から風邪を退治しましょう。

☆セレクト給食 12月24日(金)

2学期の最終日にセレクト給食を行います。サンタランチとトナカイランチのどちらか好きなほうを自分で選びます。パンとデザートとの組み合わせで、どちらか好きな方を選びます。どちらの組み合わせに人気が集まるのか楽しみです。そして今年はどうなるか？トナカイが登場するのか？こちらも楽しみに。

今月の産直野菜

- ★12月6日(月)の練馬大根は練馬区でとれたものです。
- ★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
- ★長野県太田果樹園から 高德(蜜いりのりんご)
- ★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。

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のりをトッピングします。

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！！

今日の食べもの

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、太陽の光をあび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、かっこいいですね！！

