

12月給食たより

令和2年 11月 30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧



今年最後の1か月になりました。冬至・クリスマス・大晦日など、行事がたくさんありますので、元気に過ごせるように体調管理をしっかりとしていきましょう。

12月の給食から

～練馬区一斉給食 だいこん～



12月6日に練馬大根の引っこ抜き大会が開催されます。7日の給食ではこの大会で採れた練馬大根を使って、「ふろふき大根」を作ります。

～展覧会にちなんだ献立～

12月7日から展覧会が始まります。3年生の作品「お好みアメーバ」にちなんで、給食では8日に「お好み焼き風ハンバーグ」を作ります。

図工室の前を通ると、皆さんが一生懸命に作っているところを見ることができました。素敵な作品を楽しみにしています。

～世界の料理(日本)～



今月は日本の伝統料理からです。

18日に「きりたんぼ汁」を作ります。秋田県発祥の料理です。

きりたんぼの由来は諸説あり、きこり達が山仕事の際に、残り飯を長い棒に巻き付けて、味噌をつけて焼いて食べたのが始まりだという説もあれば、マタギ(猟師)が、食べ残したご飯を、山鳥などの鍋に入れて食べたのが始まりだという説もあるそうです。

今回の給食はマタギ風で作ります。

～冬至(カボチャを使った献立)～



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

かぼちゃに含まれる「カロテン」は粘膜を強くして免疫力を高めてくれる効果があります。今年の冬至は21日です。

24日・25日にはクリスマスをイメージした献立もあります。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 12月7日(月)です。

かぜやインフルエンザに負けないからだを



今年は気温が上がったり下がったりで、体調を崩しやすい状況が続いています。以前の給食だよりでも少し紹介しましたが、こんな状況を乗り切るために、からだを元気にしてくれる栄養素を改めてピックアップします。



ばいきんがあらわれた ▼

こんなときに必要なのは… ▼

- ・からだを守る力(免疫力)
- ・寒さに負けない力(抵抗力)

免疫力や抵抗力を強くするには… ▼

～たんぱく質～



血や肉を作るだけでなく、ウィルスなどと戦う物質の材料となる。

～ビタミンA～



のどや、鼻の粘膜を強くして、ウィルスなどが体に入るのを防ぐ。

～ビタミンC～



免疫力・抵抗力を高めてくれる。