

12月給食たより

令和4年 11月30日
練馬区立田柄小学校



「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せつけんを使った手洗いやうがいとはこまめにおこないましょう。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



* 12月5日(月)は練馬大根の一斉給食です*

12月4日(日)に区内の畑で行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根を、区内の小中学校の給食でいただきます。農家の方々が練馬の伝統野菜を残していこうと大切に育ててくださった大根です。田柄小学校では、人気のメニュー「練馬スパゲティ」に調理します。おたのしみに！



レシピ紹介 ~練馬スパゲティ~

材料 (4人分)

スパゲティ	260g
オリーブ油	小さじ2
大根	550g
ツナ缶	120g
さとう	大さじ1/2
しお	小さじ1/3
す	大さじ3/4
しょうゆ	大さじ1と1/3
きざみのり	適量

作り方

- ① 大根をすりおろし、すりおろした汁ごと鍋に入れ火にかけます。煮立ってきたらさとう〜しょうゆまで調味料を加え、弱火で10分ほど煮込みます。ツナ缶を入れ、ツナに火が通ったらソースの完成です。
- ② スパゲティは表示どおりにゆで、水分を切ってオリーブ油をまぶします。
- ③ スパゲティを皿にもり、ソース、きざみのりをかけます。

おみそかと年越しそば

月の末日を「みそか(晦日)」といい、12月の末日は1年の最後ということで「おみそか(大晦日)」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由にはいくつかの説があります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いがこめられているといいます。



11月の産地情報

米・秋田県産ひとめぼれ 人参・千葉 玉葱・北海道 小松菜・練馬 大根・練馬 白菜・茨城
きゃべつ・練馬 じゃがいも・北海道 ねぎ・茨城 ごぼう・青森 さつまいも・茨城
とり肉・岩手 ふた肉・岩手・北海道 めだい・三陸 紅鮭・ロシア たら・ノルウェー

給食費の納入にご協力をお願いいたします

12月の引き落とし日は12月15日(木)です。

金額につきましては、学年だよりをご参照ください。