

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

12月給食だより

校長 谷田 弘子
栄養士 長野 映美

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬の到来です。明け方の寒さに体調をくずしている人もいるのではないのでしょうか。冬は、かぜやノロウイルスによる食中毒が発生しやすい時期です。

日頃から手洗いうがいを習慣にして、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬をのりきりましょう。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

かぜに負けない体をつくるためには



『早ね早起きあさごはん』
シンボルマーク

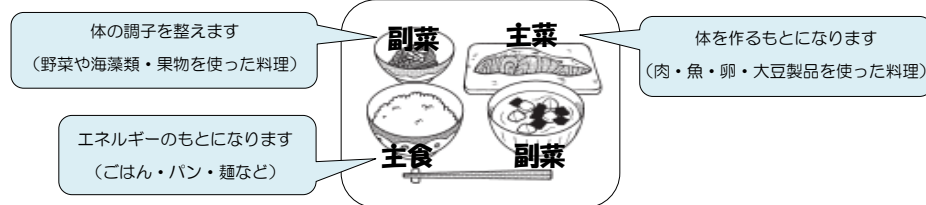


① 1日3食バランスのとれた食事

不規則な食事や栄養が偏った食事を続けると、栄養不足がおこり、体の免疫力や抵抗力が低下します。朝・昼・夜の3食、バランスのとれた食事を心がけましょう。

～ バランスのとれた食事 ～

献立に、「主食」と「主菜」と「副菜」を取り入れると、バランスのとれた食事ができます。



② かぜ予防にかかせない、3つの「ビタミン」

ビタミンをとって体の免疫力・抵抗力を高めましょう。

冬が旬の食材にもビタミンが多く入っているので、季節の食材も上手に取り入れましょう。

ビタミンA

(鼻やのどの粘膜を強くします)



ビタミンC

(寒さへの抵抗力や免疫力を高めます)



ビタミンは、
色の濃い緑黄色野菜に
多く含まれています



今月使用した旬の食材

- 小松菜
- ほうれんそう
- 人参
- かぶ
- ごぼう
- 大根
- 長ネギ
- チンゲンサイ
- 白菜
- れんこん
- 春菊
- 鮭
- みかん
- りんご

今月の献立より

★ 注目メニュー

・5日(木) 「ふうふき大根」

旬の大根をだしてじっくりと煮て、甘みそをつけて食べます。

・23日(月) 「鶏肉とごぼうのごはん、ゆず大根、ほっちゃん汁」

22日(日)の冬至に合わせて、冬至メニューをだします。

冬至とは、一年で一番お昼の時間が短い日のことです。かぼちゃを食べたり、ゆず湯をする習慣があります。それにちなみ、給食ではかぼちゃとゆずを出します。

★ 練馬区一斉献立 練馬大根の日

・2日(月) 「練馬スパゲッティ」

11月30日(土)に行われる『練馬大根引っこ抜き大会』で引っこ抜かれた練馬大根を、区内の小・中学校の給食で使用します。

田二小では、大人気メニューの練馬スパゲッティを出します。

一練馬大根について一

首と下部が細くて、
中央部が太い



- 江戸時代に練馬で栽培が始まった大根。練馬の土は深くて、長い大根の栽培に適していたことから栽培が盛んに。
- 土から抜くのに青首大根の3～5倍の力が必要といわれる。
- 今では生産量が少なく、「幻」ともいわれる大根。

★ 郷土料理

12月は 栃木県

ぎょうざめし

栃木県宇都宮市といえば「宇都宮餃子」。

給食では、餃子の具をごはんに混ぜた

“ぎょうざめし”を作ります。

★ 世界の料理

12月は 韓国料理



チーズタッカルビ



「タッ」は「鶏肉」、カルビは「あばらまわりの肉」意味します。鶏肉と野菜をいためて、甘辛く味付けします。ピリっとした辛さは韓国の調味料のコチュジャンです。

12月の給食費の引き落としは、**12月11日(水)**です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

2回目の引き落としは、12月25日(水)です。