

令和2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

あっという間に今年も残り1か月となりました。11月は、暖かく過ごしやすい気候が続いていましたが、急な気温の変化に体を崩していませんか？日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬も本番を迎えます。寒さに負けない体を作りましょう。

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう



「早ね早起き あさごはん」シンボルマーク

冬は空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行る季節です。元気に過ごすためには、「体の中に菌をいれない」外側からの対策と「かぜに負けない体を作る」内側からの対策が大切です。毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

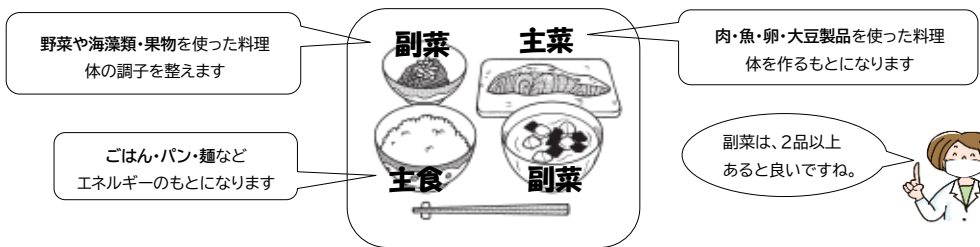
かぜに負けない体を作る 3原則！



① 1日3食バランスのとれた食事をしよう

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。

献立に「主食」「主菜」「副菜」が入っている食事



② かぜ予防にかかせない2つのビタミンをとろう

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ます。季節の食材を上手に取り入れましょう。

ビタミンA



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

11月の旬の食材

野菜	人参	大根	れんこん	ごぼう	小松菜	ほうれん草	チンゲンサイ
	かぶ	春菊	水菜	白菜	ねぎ	ブロッコリー	カリフラワー
果実	みかん	りんご	洋梨				
魚	鮭	鯖	鱈	鰯			

11月の献立から

★ 練馬区一斉給食 練馬大根を使用した献立

・7日(月)「練馬スパゲッティ」

12月6日(日)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、練馬区内の全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。

練馬大根について

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



★ 郷土料理

12月は 山梨県



ほうとう

平たい麺とかぼちゃなどの季節野菜をいれて煮込み、味噌で味付けをした料理です。昔は、お米が貴重な食べ物だったため、代わりに麦を栽培していました。収穫した麦で作った麺を使い「ほうとう」を食べたのが「ほうとう」の始まりと言われています。

信玄きなこ餅

餅に黒蜜ときなこをかけます。昔、武田信玄が絶賛して食べていたそうです。

★ 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」を意味します。鶏肉と野菜をいためて、甘辛く味付けをします。ピリっとした辛さは、韓国の調味料のコチュジャンです。

トックスープ

韓国のもち「トック」をスープの中に入れて食べます。韓国では、お祝いの時などに食べるそうです。



12月21日は冬至です

冬至とは、一年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では、かぼちゃを使ったほうとう出します。昔ながらの風習で、冬を元気に乗り切りましょう！

12月の給食費の引き落としは 12月11日(木) です。

※2回目の引き落としは、12月25日(木)です。

※引き落とし日の前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。