

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

12月給食だより

校長 岩井 一雄
栄養士 庄司 陽子

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬の到来です。この時期は空気が乾燥し、大変風邪をひきやすい季節です。この冬を元気に過ごすことができるよう、普段の生活の中で予防に心がけてください。

冬野菜は、寒くなればなるほど味が濃くなります。栄養たっぷりの冬野菜を食べて、心も体もポカポカ。寒さをのりきりましょう。

12月の給食目標

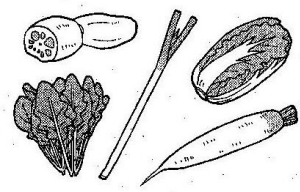


かぜに負けない体を作る3原則

冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで、体に抵抗力がつきます。

冬野菜を食べよう！

冬野菜には、大根やほうれん草、白菜・れんこん、ねぎなどがあります。冬にとれる野菜は、体を温める効果があり、風邪予防に役立つ「ビタミンA」や「ビタミンC」も多く入っています。鍋料理やスープにいろいろな冬野菜をたっぷり入れて、かぜを予防していきましょう。



給食室より

給食室の廊下には「調理員通信」が掲示してありますが、みなさんは見たことがありますか。今は野菜の産地のキャラクターを紹介しています。かわいいので見にきてくださいね！



12月が旬の食材

野菜	だいこん 大根	さつまいも	さといも 里芋	ブロッコリー	カリフラワー	ごぼう
	かぶ	ほうれん草	にんじん 人参	ちんげんさい 青梗菜	ほうれん草	ねぎ
さかな 魚	かつお 鰹	さけ 鮭	さば 鯖	さんま 秋刀魚	さわら 鱈	
くだもの 果物	りんご	かき 柿	みかん			



12月の献立から

10月の「ねり丸キャベツ」に続いて、練馬区で生産されている「練馬大根」を使用します。「江戸東京野菜」の一つとして名高く、江戸時代から作られていた伝統野菜です。

- ・6日(月) 練馬スパゲッティ・・・この日は、練馬区内の全学校が練馬区産の「練馬大根」を給食で使います。「練馬大根」をたっぷりを使用した、和風スパゲッティです。
- ・15日(水) ポークカレー・・・保健給食委員さんが行った好きな給食アンケートで、6年生1位のメニュー「カレー」です。
- ・22日(水) 小豆ご飯・・・冬至とは一年の中で一番昼の時間が短い日のことです。「無病息災」を祈って、「小豆ご飯」を出します。小豆の赤い色は昔から邪気を払う力があるとされています。
- ・23日(木) クリスマスメニュー・・・給食アンケートで1年生1位の「フルーツポンチ」をクリスマスカラーの寒天で作ります。

★郷土料理「山梨県」

17日(金) ほうとう・信玄餅 風白玉団子
甲斐の国(現在の山梨県)の武将、武田信玄が、自らの刀(宝刀)を使って食材を切って作ったと言われてるのが「ほうとう」です。白玉団子は、きなこと黒蜜で信玄餅風に仕上げました。

★世界の料理「ギリシャ」

13日(月) トマトライス・ムサカ・ビーンズスープ
ギリシャ料理を代表する「ムサカ」はなすとじゃがいもを使ったミートグラタンです。地中海でよく食べられている「トマトライス」と「ビーンズスープ」を組みあわせました。

12月の給食費の引き落としは **12月13日(月)** です。

※2回目の引き落としは、12月27日(月)です。
※引き落としの前日までに通帳残高の確認をよろしくお願いいたします。