

令和6年度

練馬区立田柄第二小学校

12月給食だより

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



12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

栄養バランスの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・夜の三食、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

副菜

(野菜や海藻類・果物を使った料理)
体の調子を整えます

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品がメインの料理)
体を作るもとになります

主食

(ごはん・パン・麺など)
エネルギーのもとになります



副菜は、2品以上
あるといいですよ！



知っていますか？練馬の伝統野菜 練馬大根

江戸時代から作られていたという伝統野菜です。細長く、真ん中が少し太くなっているのが特徴です。2日、12日の給食で登場します。12日は、3年生が収穫した練馬大根を使用する予定です。





・2日(月)
・4日(水)

いっせい きゅうしよく
一斉給食



練馬区内の小中学校で、練馬産の野菜を使う一斉給食の日です。2日は練馬大根を使った人気メニュー「練馬スパゲティ」、4日はねり丸キャベツをたっぷり使ったミートローフを作ります。お楽しみに!

・17日(火)

世界の料理(イギリス)



ミートソースの上にマッシュポテトをのせた料理「シェパードパイ」と、大麦を使ったスープ「スコッチブロス」を作ります。シェパードとは、「羊飼」の意味で、本来は羊の肉を使ってミートソースを作りますが、給食では代わりに豚肉を使います。

・19日(木)

食育の日(青森県・秋田県)



バラ肉とたまねぎを甘辛く炒めた青森県の郷土料理「バラ焼き」と、秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」を作ります。

・20日(金)

冬至



21日は、一年で一番お昼の時間が短い冬至です。冬至にちなみ、ゆずやかぼちゃを使ったメニューが登場します。

11月の給食の主な食材産地

先月は主にこのような食材を使いました

にんじん…北海道	こまつな…茨城県	だいこん…千葉県	とり…岩手県
たまねぎ…北海道	きゅうり…埼玉県	さといも…埼玉県	みやぎけん…宮崎県
キャベツ…群馬県	ながねぎ…青森県	じゃがいも…北海道	ぶたにく…茨城県