

給食だより

今年もあと1カ月になり、冷たい木枯らしが吹く季節になりました。寒くなると朝起きるのが遅くなりがちです。早寝、早起きをして、朝食を食べて、体の中から温めて登校しましょう。

練馬区立旭町小学校
校長 道山正史
栄養士 梅澤紗綾香

練馬大根の給食

12月5日

前日に区で行われる【練馬大根引っこ抜き大会】の練馬大根が、練馬区の全校小中学校で食べられます。旭町小では『練馬大根ご飯』にします。『練馬大根ご飯』とは練馬大根を千切りにし、油揚げや人参と醤油や砂糖で味をつけてごはんとは混ぜます。大根の葉も使います。

また副菜の『中華風そぼろ煮』にも練馬大根が使われています。

ねりまだいこんとは・・・

大型で根の長さが70cmにもなり、葉が大きく広がっているのが特徴です。水分が少ないため、主にたくわん漬けなどの漬物にされます。現在は保存種として、少量が生産農家に委託栽培されています。学校でも4年生が青首大根と練馬大根を栽培しています。



11月の食材の産地

米 - 青森 米粒麦 - 福井 さつまいも・青梗菜・大根・万能ねぎ・ニラ - 千葉 人参 - 北海道・千葉 ジャがいも・玉葱・かぼちゃ - 北海道
ほうれん草 - 群馬 キャベツ - 練馬 栗・ピーマン・レンコン - 茨城
生姜 - 高知 みかん・柿 - 和歌山・徳島(産直) にんにく - 青森
ねぎ - 山形・秋田・群馬 しめじ・パセリ・セロリー - 長野 ごぼう - 宮崎
もやし - 栃木 小松菜 - 埼玉・練馬 えのきたけ - 新潟 赤ピーマン - 山形
白菜 - 長野・茨城 りんご - 山形・長野 きゅうり - 埼玉
ホキ - アルゼンチン 鮭 - 北海道 ちりめんじゃこ - 兵庫
ほっけ - ロシア ししゃも - ノルウェー むきエビ - ベトナム
イカ - 北太平洋 鶏肉・鶏ガラ - 宮崎 豚肉・豚骨 - 群馬 卵 - 栃木
チーズ - 神奈川 削り節 - 静岡 みそ - 長野 ひじき - 韓国 小豆・インゲン豆・昆布 - 北海道
わかめ - 三陸 餅米 - 佐賀 すりごま - ミャンマー
いりごま - パラグアイ かつおぶし - 鹿児島 レンズ豆 - アメリカ
ツナ - フィリピン あおりの粉 - 愛知 11月生乳産地予定 - 千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

食育の日献立

セレクト給食

(セレクトとは選ぶという意味です)

今年の2回目のセレクト給食です。

AセットとBセットから選びましょう。

*全員が食べる献立: 牛乳・ごはん・なめこじる

*選ぶ献立:

Aセット: メンチコロッケとみかん

Bセット: コロッケとみかんゼリー



「ふ・ゆ・や・す・み」ですよ!

もうすぐ「冬休み」ですね...「クリスマス」や「お正月」... 嬉しむね、楽しむねにしている子どもたちの笑顔が目に浮かびます...
でも、暮れからお正月は生活リズムが乱れがちになりやすから、健康には十分注意しておく必要があります!!
そこで、今回は「冬休みに気をつけたい食事」のポイントについて考えてみましょう!!

Q & A

Q: 冬至には何を食べる?

冬至とは、一年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。今年の冬至は12月21日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。A: かぼちゃ

Q: 大晦日には何を食べる?

月の最終日を『晦日(みそか)』といい、12月31日は一年で最後の日なので、大晦日と呼ばれています。

大晦日に食べる年越しそばは細長い形から長寿を願って食べたという説や、縁起がよいものだという説があります。A: そば

ふ ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意!!

◎冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けると、時間と量を決めましょう。

「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、それぞれ「ご飯1膳分のエネルギー」と同じです... 食べ過ぎに注意しましょう。

ゆ ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむと、だ液が出るので、「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。

や やさいをたっぷり食べましょう。

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

す すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕...三食きちんと食べましょう!

み みんな風の子元気な子!

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。家の手伝いで掃除をしたり、寒さ勝負、外で元気に遊んだりして、できるだけからだを動かしましょう。よくからだを動かして、よく食べることが健康の基本です。

一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	給食摂取エネルギー の25~30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
12月分平均	606	24.2	27.1	357	2.5	248	0.35	0.50	30	2.7	4.7