

給食だより 12月号

とうじ 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



給食試食会を行いました。～保護者の方へ～

11月2日(金)にPTA役員さんを中心にして、給食試食会を行いました。参加していただいた保護者の皆様と直接お話ができ、とても有意義な時間となりました。ご参加の皆様や準備に携わった多くの方に感謝申し上げます。

12月のこんだてから

3日★練馬大根スパゲティ

12月2日(日)に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された練馬大根を使います。練馬大根は江戸東京野菜の一つで、水分が少ないため漬物などに向いていて、主にたくあんに加工し食べられてきました。美味しい地場野菜を大根おろしにして、ツナと一緒に煮込んでパスタソースにします。

12日★セレクトメニュー 4種のドリンク

11月末にジョア・ぶどうジュース・オレンジジュース・りんごジュースの中からひとつ選んでもらいました。お楽しみに！

19日★食育の日 さばのみそ煮

冬に美味しくなるさばをみそ煮にします。さばなど青魚に多く含まれるEPAやDHAという脂には血や血管を健康にする働きがあります。

11月 食材の産地

卵—栃木 大豆—北海道 いりごま—パラグアイ 芽ひじき—韓国 きざみのり—広島 カットわかめ・くきわかめ—三陸 ホールコーン—アメリカ 鶏肉・鶏ガラ・鶏ささみ—宮崎 豚骨・豚肉—群馬 ホキ—アルゼンチン モウカサメ—宮城 タラ—ロシア・アラスカ ししゃも—ノルウェー ムロアジ—八丈島 イカ—北太平洋 ちりめんじゃこ—兵庫 にんじん—北海道 たまねぎ—北海道 エリンギ—長野 じゃがいも—北海道 パセリ—長野 セロリ—長野 ホウレン草—群馬・埼玉 大根—北海道・練馬 れんこん—茨城・練馬 ごぼう—青森 小松菜—群馬・練馬 長ねぎ—山形 キャベツ—長野・練馬 生姜—高知 にんにく—青森 りんご—青森 もみ菜—練馬 里芋—愛媛・練馬 きゅうり—群馬 白菜—長野 もやし—栃木 なす—栃木 かぼちゃ—北海道 ピーマン—茨城 みつば—千葉 しめじ—長野 さやいんげん—千葉 えのき—長野 さつまいも—千葉 しその葉—愛知 赤ピーマン—宮城 青梗菜—千葉

11月生乳予定産地

東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県

給食飲用牛乳の放射性物質自主検査を行った結果、乳等省令の測定下限値以下でした。

◎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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0以上
12月分 平均	646	15.6	28.2	346	96	2.7	182	0.28	0.38	15	2.5	5.0