



給食だより 12月号

体づくりのための食事



早いもので、今年もあと、1か月となりました。寒さもだんだんときびしくなってきましたが、寒さに負けないように鍋料理や実だくさんの汁物で体を温めて元気に冬を乗り切りましょう。また、かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるビタミンAや感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

12月のこんだてから

3日★練馬(大根)スパゲティ

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。地元の農家さんが丹精こめ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。

19日★食育の日 鮭のゆずみそ焼き

冬の香りがする、ゆずの季節になりました。ゆずの果汁にきざんだゆずの皮とみそを混ぜて、鮭を漬け込んで焼きます。日本に古くから伝わる、魚料理です。ゆずの風味を味わって、ほしーと思います。

青菜の美味しい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。

11月 食材の産地

卵-栃木 大豆-北海道 ごま-パラグアイ 芽ひじき-長崎・三重 わかめ-岩手 ホールコーン-アメリカ 鶏肉-山梨・岩手・青森 鶏ガラ-長野 豚肉-岩手・青森 ホキ-ニュージーランド さわら-韓国 いわし-青森 ししゃも-ノルウェー とびうお-八丈島 イカーペルー ちりめんじゃこ-広島・香川 にんじん-北海道 たまねぎ-北海道 しめじ-長野 じゃがいも・白菜-北海道 パセリ-長野 セロリ-長野 ホウレン草-千葉 大根-千葉 れんこん-茨城 ごぼう-青森 小松菜-埼玉 長ねぎ-青森 キャベツ-練馬 生姜-長崎 にんにく-青森 柿-和歌山 ピーマン-茨城 もやし-栃木 きゅうり-埼玉 さやいんげん-鹿児島 なめこ-山形 さつまいも-千葉 パセリ-長野 青梗菜-静岡 米-青森 干しいたけ-九州 チーズ-神奈川 レンズ豆・グリピース-アメリカ 白いんげん豆-北海道 春雨-タイ きざみ昆布-北海道 はちみつ-北海道 バター-北海道 きび-北海道・秋田・長崎・岩手 うずら卵-山梨

11月生乳予定産地

東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、北海道、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。

給食試食会を行いました。～保護者の方へ～

11月1日(金)にPTA主催の給食試食会を行いました。お忙しい中、ご参加していただきまして、ありがとうございました。参加された多くの方々に「おいしかった!」という感想をいただきました。貴重なご意見等は今後の参考にさせていただきます。準備に携わった多くの方に感謝申し上げます。