

おうちのひとと、いっしょによみましょう

令和3年 11月 30日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 宮澤 優依
家庭数配布

給食だより 12月号

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも日に日に増していきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどをはじめとする感染症にかかりやすくなる季節がやってきます。この冬を元気に乗り越えるためには、手洗いやうがい重要です。水が冷たくなってきましたが、食事の前にはしっかり手を洗い感染症を予防しましょう。

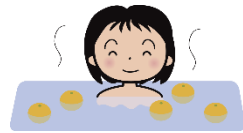
かぜに
負けない

からだづくりの ための食事



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たんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち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。



冬至にまつわる食べ物



冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。今年は12月22日です。冬至を過ぎると少しずつ明るい時間が長くなります。このことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、ゆず湯に入る風習があります。また、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えから、行事食としてかぼちゃを食べます。また、うどんやれんこん、にんじんなど「ん」が付く食べ物を食べると運気をあげられるといわれています。本来かぼちゃが実るのは夏ですが、長く保存ができるため昔から冬にも食べられています。かぼちゃの鮮やかな黄色はカロテンの色で、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つ働きがあります。

12月のこんだてから

- 6日★この日は12月5日に行われる予定の、「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根が納品される一斉給食です。練馬大根は、大根特有の香りが強いのが特徴です。練馬大根を使って、大人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。
- 8日★東京都産のむろあじを使って、メンチカツを作ります。横割りにしたパンに、はさんで食べましょう。
- 17日★毎月19日は食育の日です。日頃捨ててしまいがちな「出汁がら」を使って、佃煮を作ります。持続可能な開発目標(SDGs)の観点から、給食室でできる「ゴミ」を減らす工夫として取り組みます。
- 22日★この日は冬至です。ゆずで香り付けしたみそを、さばにかけます。汁ものには、「ん」のつく食べ物として、かぼちゃ(なんきん)で作っただんごを浮かべます。
- 23日★日頃とりにくい栄養素である「鉄分」をたっぷり含んだレバーを唐揚げにして、ケチャップとソースを絡めます。クセがある食材ですが、下味をつけて揚げることで、食べやすくなります。

~11月食材産地情報~

わかめ—三陸沖 グリンピース・ひよこ豆・レンズ豆・大豆—アメリカ 鶏肉・鶏ガラ—宮崎 ちりめんじゃこ—インドネシア 干しいたけ—九州 じゃがいも・人参・玉ねぎ・白いんげん・刻み昆布・冷凍いんげん・鮭—北海道 真鱈—ロシア きな粉—国産 豚肉・白菜・れんこん・長ねぎ・ピーマン—茨城 ししゃも—ノルウェー さば—欧州 りんご—青森 キャベツ—練馬区 鱈—宮城 きゅうり・ほうれん草—群馬 ぶり—鳥取 卵—栃木 にんにく・ごぼう—青森 海苔—有明 セロリ・しめじ—長野 生姜—高知 白いりごま—パラグアイ 黒いりごま—ミャンマー 大根—千葉・練馬区 水あめ—東京 さつまいも・チンゲンサイ—千葉 小松菜—埼玉

11月牛乳予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

<おしらせ>

東京学乳協議会学校給食用牛乳の放射性物質自主検査の結果、乳等省令の基準値に適合していました。