

12月給食だより

令和5年11月30日
練馬区立春日小学校

今年も残すところ1か月となりました。学校の木々も葉が落ち、だんだんと寒さが厳しくなります。この時期は空気が乾燥して風邪やインフルエンザに加え、ノロウイルスなどの流行が心配されます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて病気の予防に努め、冬休みに向けて元気に過ごしましょう。



病気に負けない強い体を作るには、免疫力や抵抗力を高める必要があります。まずは3食しっかり食べましょう。栄養バランスのよい食事を心がけ、果物や緑黄色野菜などのビタミン類を多く含む食品を摂るとよいでしょう。また肉や魚などのたんぱく質を摂ると体が温まり基礎代謝も高まります。そして適度な運動と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。また笑う事も免疫力アップに効果があると言われています。

免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする

かぼちゃ

にんじん

さつまいも

さといも

にら

小松菜

ねぎ

しょうが

とうがらし

にんにく

しいたけ

大豆

肉類

ウナギ

イワシ

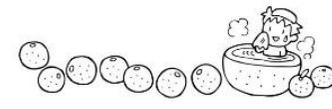


ねりmaidaiこん

練馬が誇る伝統野菜練馬大根は水分が少なく、辛みがあります。長さが80cmと長く、葉も含めると1m以上になります。収穫に手間がかかる上、昭和の干ばつや食の洋食化などにより生産量が激減しました。しかし伝統野菜を復活させようという事業により、現在は約14000本までに生産量が増えました。12月4日は練馬大根を使った区内一斉給食の日です。3日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた約4000本の練馬大根が区内の学校給食に使用されます。



とうじ 冬至



冬至とは一年で一番、昼間が短く夜が長い日です。今年は12月22日(金)です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存できる貴重な野菜でした。またゆずの皮には血行を促したり、保湿効果がある成分が含まれています。どちらも寒い時期を元気に過ごすために昔の人が生み出した日本の伝統文化です。



Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

- ①上の方
- ②真ん中
- ③先の方



細え：③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても辛味や甘味が異なります。だいこんは上の方に行くにつれて、辛みが弱くなっています。そのため、辛味は真ん中や下の方に多く含まれています。また、先の方は繊維が多く、歯ごたえがあります。

かすがのレシピ【ねりまスパゲティ】

ねりまのご当地給食!!

【材料 4人分】

【作り方】

スパゲティ…300g

①だいこんをおろす。

オリーブオイル…小さじ1

②鍋に①の大根おろし、ツナ缶を入れて火にかける。

だいこん…400g

だいこんの辛みがなくなったら調味料を加える。

ツナ缶…160g

③スパゲティを茹でてオリーブオイルを

酢…大さじ1 塩…少々

絡め、②をかけて出来上がり。

砂糖…大さじ2 醤油…大さじ2

※お好みできのこを加えたり、刻みのりをかけてね。



©2011練馬区ねり丸

11月の主な給食食材産地

ぎゅうにゅう：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道

こめ：岩手県(ひとめぼれ)

きゃべつ：練馬区

じゃがいも：北海道

にんじん：北海道

ピーマン：茨城県

かき：新潟県

たまねぎ：北海道

ごぼう：青森県

りんご：長野県

はくさい：長野県

こまつな：埼玉県

鶏肉：岩手県

さつまいも：千葉県

ちんげんさい：静岡県

豚肉：茨城県・青森県



11月は長野県のやまじゅうファームから届いた「シナノスイート」という品種でした。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
12月の口座引き落としは5日(火)です。
学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。