

12月給食だより

令和6年11月29日
練馬区立春日小学校

今年も残り1か月となりました。色づいた木々の葉も落ち、だんだんと寒さが厳しくなります。これから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。



練馬産の食材を使った給食

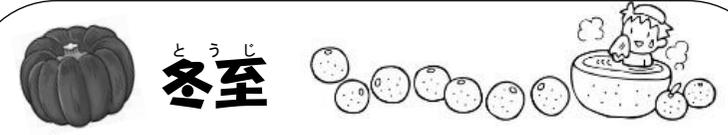


練馬区は農地に恵まれた環境にあり、その特性を活かして区内の畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。自分たちの住む土地で採れる農産物を自分たちで食べることを「地産地消」といいます。新鮮でおいしいだけでなく、運送コストも抑えることができます。練馬区では「地場産物を子供たちに食べてもらいたい」という多くの人の協力により、12月は練馬が誇る伝統野菜「練馬大根」と練馬のブランドキャベツ「ねり丸キャベツ」が給食に登場します。



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により生産量が激減しましたが伝統野菜を復活させようという事業により、現在も生産されています。12月2日は前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた約4000本の大根が給食で使用されます。

4日は**ねり丸キャベツ**が給食に登場します。練馬区は東京23区の中で一番農地面積が広くその広い畑で最も多く栽培されている野菜がキャベツです。キャベツの生産量は都内ナンバーワンです。「ねり丸キャベツ」とは練馬産のキャベツに付けられたブランド名で、練馬のかわいいゆるキャラにちなんで付けられました。キャベツには胃腸の働きを助けたり、病気を予防する免疫力を作るビタミンがたくさん含まれています。



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21日(土)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。

みかん

手軽にビタミンC補給!
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

かすがのレシピ【無限キャベツ】

11月29日の給食



- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 【材料 4人分】 | 【作り方】 |
| キャベツ…200g | ①キャベツは2〜3cm角に、きゅうりは薄く輪切りにする。 |
| 鶏ガラスープ…大さじ1 | ②にんにくをすりおろし、調味料と混ぜる。 |
| きゅうり…1/2本 | ③お湯を沸かして、切った野菜をゆでる。 |
| ごま油…小さじ半分 | ④茹でた野菜と②の調味液を混ぜてなじませたら |
| にんにく…ひとかけ | ごまも混ぜてできあがり。 |
| しょうゆ…少々 | |
| ごま…小さじ半分 | |
| レモン汁…小さじ半分 | |
| しょう油…少々 | |
| 黒コショウ…少々 | |

大人気の献立です。是非お試しください。

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・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道 | こめ: 岩手県(ひとめぼれ) | キャベツ: 練馬区 | じゃがいも: 北海道 |
| にんじん: 北海道 | たまねぎ: 北海道 | もやし: 栃木県 | かぼちゃ: 北海道 |
| はくさい: 長野県 | さつまいも: 千葉県 | ごぼう: 青森県 | かき: 新潟県 |
| れんこん: 茨城県 | | こまつな: 東京都 | りんご: 長野県 |
| | | さといも: 埼玉県 | 鶏肉: 岩手県 |
| | | だいこん: 千葉県 | 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。

