

12月給食だより

平成26年 11月 28日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 富澤 素子
 栄養士 初瀬 早紀

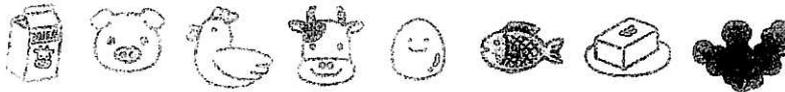
いよいよ今年も最後の月となりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、風邪がはやる時季です。外から帰ってきたら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。食事は栄養バランスに気を付けて3食しっかりと食べ、夜は早めに寝るようにしましょう。心身ともに、健康に新年を迎えましょう。



寒さに負けないために大切な栄養素

たんぱく質

体をつくり、健康な体を維持して、風邪などの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。



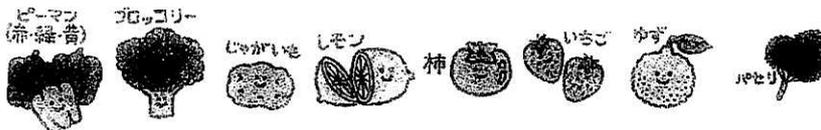
ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります



ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強める効果があります。



11月で使用した

主な食材の産地

玉ねぎ	北海道
生姜	高知県
人参	北海道
	千葉県
もやし	栃木県
青梗菜	千葉県
しめじ	長野県
みかん	熊本県
じゃが芋	北海道
にんにく	青森県
キャベツ	練馬区
小松菜	練馬区
	千葉県
きゅうり	群馬県
ごぼう	青森県
パセリ	長野県
かぼちゃ	北海道
さやいんげん	千葉県
ピーマン	鹿児島県
赤ピーマン	山形県
長ネギ	栃木県
黄ピーマン	山形県
大根	練馬区
里芋	練馬区
竹の子	愛媛県
ゆず	徳島県
セロリ	愛知県
りんご	長野県
白菜	長野県
薩摩芋	千葉県

12月の献立から

12月 8日 練馬大根の日

12月8日は区内全部の学校で練馬大根が給食に登場します。四季の香小学校では、練馬大根を使って練馬スパゲティを給食に出します。練馬大根は白首大根という種類の大根で繊維質で水分が少ないことから、煮物や、漬物に向いているとされています。頭としぼが細く、真ん中の部分が太いことから、青首大根に比べて引き抜くのに3~5倍の力が必要と言われています。お店ではなかなか買うことの出来ない練馬大根の味を味わって食べて下さい。

練馬スパゲティ

12月 18日 なかよし班給食

12月18日はなかよし班給食です。マナーを守ってみんなで仲良く、楽しく会食しましょう。

ゆずたいこん、かぼちゃようかん

12月 22日 冬至献立

冬至とは、1年の中で1番昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災（病気をせずに健康でいられること）を祈る風習があります。

「ゆず湯に入るわけ」・・・寿命が長く、病気に強い柚の木になって、ゆず湯に入って無病息災を祈るようになったと言われています。
 「かぼちゃを食べるわけ」・・・昔、緑黄色野菜がほとんど収穫できない冬に、ビタミンやカロテンを多く含むかぼちゃを食べ、風邪の予防をしようと、食べられるようになったと言われています。

おたんじょうびデザート

12月 24日 おたんじょうび給食

12月のおたんじょうび給食は12月24日です。楽しみにして下さい。

セレクトデザート

12月 25日 おたのしみ給食・セレクトデザート

12月25日はおたのしみ給食でセレクトデザートを実施したいとおもっています。

セレクトデザート
 ★りんごゼリー
 ★モカゼリー

担任の先生が希望をききます。
 どちらのデザートを選ぶかよく考えておいて下さい。

※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。