

12月給食だより

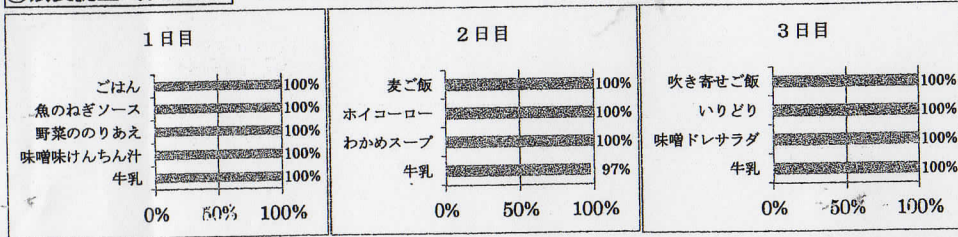
平成27年 11月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 富澤 素子
 栄養士 初瀬 早紀

日に日に寒さが厳しくなり、いよいよ冬到来です。この冬を元気に過ごすことができるよう、普段の生活の中で予防に心がけて下さい。温かい料理や、栄養たっぷりの冬野菜を食べ、心も体もぽかぽか、寒さをのりきりましょう。

残食調査および朝ごはんしらべの結果について

11月16日～27日、練馬区内の全小中学校の小5・中2で、3日間の「残食調査」および「朝ごはんしらべ」を行いました。本校の5年生の結果をお知らせします。

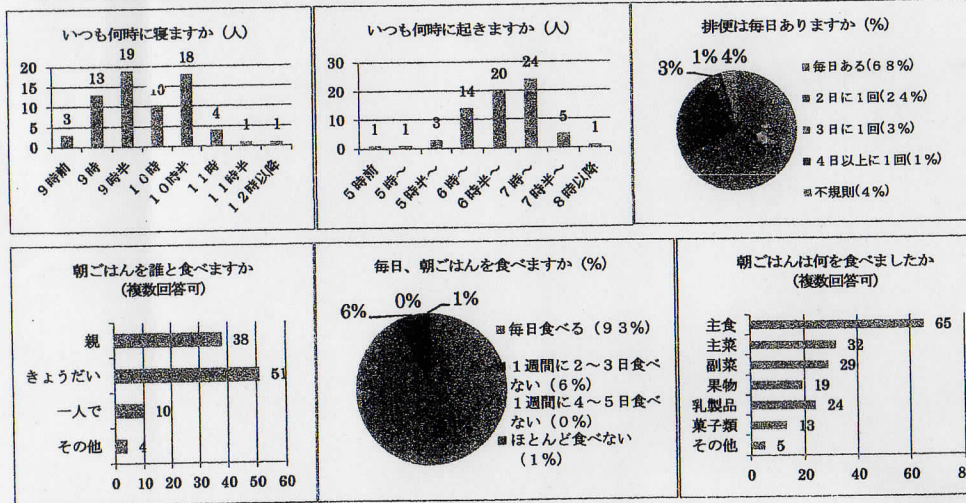
①残食調査（喫食率） ※2クラス合算



残食調査は17日、19日、20日の米飯給食の日に行いました。とてもよく食べてくれていました。クラスに届けられる給食は全部子供たちに必要な栄養素や量を計算しています。これからもこの調子で食べていてもらいたいと思います。

②朝ごはんしらべ

朝ごはんしらべでは選択式7項目でアンケートを行いました。（回答69名）
 そのうち全員回答必須の6項目の結果をお知らせします。



健康の基本は『早寝・早起き・朝ご飯』です。毎日しっかり睡眠をとり、しっかり朝ご飯を食べて登校することが望ましいです。

12月の献立から

12月4日 給食試食会

12月4日に給食試食会を行います。東京都八丈島でとれたムロアジを使って、ハンバーグを作ります。よろしくお願いたします。

12月7日 練馬大根の日

練馬スパゲティ

11月の練馬キャベツの日に続いて、今回は練馬大根が区内の小中学校の給食に一齐に登場します。四季の香小学校では、練馬スパゲティを出します。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。頭としっぽが細く、真ん中の部分が太いことから、青首大根より引き抜くのに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ほしいと思います。

12月10日 なかよし班給食

12月10日はなかよし班給食です。縦割り班で給食を食べます。

12月18日 おたんじょうび給食

おたんじょうびデザート

12月のおたんじょうび給食は12月18日です。楽しみにしていて下さい。

12月22日 冬至献立

冬至とは、1年の中で一番昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。元気に健康で過ごせるよう祈りを込めて給食では、ゆず大根とかぼちゃようかんを出すことにしました。ご家庭でもぜひゆず湯に入って体を温めて下さい。

12月25日 クリスマス献立

セレクトデザート

12月25日はモカゼリー・かりんごゼリーのどちらかを選ぶセレクトデザートを実施します。担任の先生に希望を聞いていただき、当日は選んだデザートを食べます。

11月に使用した主な食材の産地

○薩摩芋 茨城県	○玉ねぎ 北海道	○生姜 高知県
○大根 千葉県	○人参 北海道	○ピーマン 茨城県
○きゅうり 群馬県	○もやし 千葉県	○しめじ 長野県
○キャベツ 練馬区	○ゆず 栃木県	○りんご 秋田県
○みつば 静岡県	○じゃが芋 高知県	○竹の子 愛媛県
○ごぼう 青森県	○にんにく 北海道	○ねぎ 山形県
○パセリ 千葉県	○小松菜 青森県	○青梗菜 長野県
○大豆もやし 栃木県	○小松菜 埼玉県	○里芋 埼玉県
○みかん 熊本県	○万能ねぎ 福岡県	○えのき 長野県
○れんこん 茨城県	○柿 新潟県	○セロリ 静岡県

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。