



12月給食たより

平成29年 11月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 高野 博文
栄養士 初瀬 早紀

今年も残すところあと1ヵ月となりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行し始めます。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事の前には必ずしっかりと手を洗い、寒さに負けず元気にすごし、新しい年を迎えましょう。

12月も練馬産野菜の一斉使用日があります！

11月の練馬産キャベツの日に引き続き、12月には、練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。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出します。

練馬大根ってどんな大根？

- *根の長さが50~80cmととても長いです！
- *首部分が細く、中央部分が太いため、収穫には強い力が必要です！さらに、折れやすいです。
- *水分が少なく、繊維質であるため、たくあん漬けに適しています。
- *病気に弱く、育てるのに手間がかかることから、練馬大根を作る農家が少なくなっていました。しかし、「練馬」の名前がついた野菜を復活させたいと農家の方々の協力でまた、少しずつ作られるようになっています。

首部分
細い



中央部分
太い



BOOK 給食第二弾！

11月15日~12月13日は読書月間です。

11月に引き続き残り2つの本とコラボして給食を出します。

低学年 ☆ルルとララのスイートポテト☆

高学年 ☆チャリンコボーイ☆



森でいちばんかけっこが速いアライグマのサリーが森のコンサートで歌を歌うことになります。上手に歌うことが出来るか不安なサリーにルルとララがスイートポテトで元気づけます。



高知県の大河沿いの町で、小学生三人組みのチームで勝負する自転車のタイム・トライアルレースが開催された。ごく普通の小学生主人公と、その仲間達が優勝候補のエリート少年チームに挑む熱い物語です。

※今月の給食費の引き落としは、12月7日(木)になります。残高のご確認をお願いします。

12月の給食から

12月 4日 練馬大根の日

11月の練馬産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斉に登場します。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出します。

12月 4日、11日 BOOK 給食第二弾！

本とコラボした給食を出します。

12月 7日 なかよし班給食

12月7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 8日 世界の料理~フィンランド~

12月はフィンランドの料理を出します。

*マカロニラーティッコ

:マカロニの入ったグラタンのようなもの。ホワイトソースのかわりにたまごを使っている料理です。

*ロソッリ: クリスマスによく食べられるサラダです。

*ロヒケイト: サーモンが入ったクリームスープです。

12月 18日 先生のふるさとの味

~宗像先生 福島県~

低学年を中心に図工や体育を教えている宗像先生の出身地、福島県のふるさとの味を聞いて給食に出します。

12月 20日 おたんじょうび給食

12月のおたんじょうび給食は20日です。楽しみにしててください。

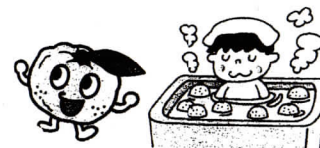
12月 22日 冬至献立

12月22日は冬至です。行事食を食べて寒い冬を元気に乗り切ってください。

12月 25日 セレクトデザート

りんごゼリーとココアムース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。

*練馬スパゲティ



あの先生の

ふるさとの味~

名前: おなかた みちお

出身地: 福島県

自慢の郷土料理: けんちんじる(うどん類)

郷土の紹介: もも、りんご、なし、ぶどう、かきなどのフルーツが豊富です。

郷土料理の紹介: ごぼう、こんにんじん、大根、じゃがいもをみそ仕立てにして、うどんをいれて食べます。

子供たちに一言: うどんをいれて食べるときは、じゃがいもで汁をとって食べる時は、さといもがはいります。かんたんな料理です。みんなもおいしいです。

*おたんじょうびデザート

*魚のゆず風味焼き
*かぼちゃようかん

*りんごゼリー or ココアムース

11月に使用した主な食材の産地

| | | | | | | | |
|------|-----|-------|-----|------|-----|---------|-----|
| ○人参 | 北海道 | ○キャベツ | 練馬区 | ○もやし | 栃木県 | ○ピーマン | 茨城県 |
| ○えのき | 長野県 | ○生姜 | 高知県 | ○ごぼう | 青森県 | ○じゃが芋 | 北海道 |
| ○竹の子 | 福岡県 | ○れんこん | 茨城県 | ○里芋 | 埼玉県 | ○小松菜 | 練馬区 |
| ○大根 | 千葉県 | ○みつば | 静岡県 | ○ゆず | 徳島県 | ○白菜 | 茨城県 |
| ○ねぎ | 山形県 | ○にんにく | 青森県 | ○りんご | 秋田県 | ○ブロッコリー | 群馬県 |
| ○しめじ | 長野県 | ○薩摩芋 | 千葉県 | ○舞茸 | 新潟県 | ○きゅうり | 群馬県 |
| ○梨 | 茨城県 | ○みかん | 佐賀県 | | | | |

※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します。