



令和5年度

12月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな



今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、かぜがはやる時期です。必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事を3食しっかりとり、夜は早めに寝るようにしましょう。

☆12月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

産地	北海道		青森	群馬		茨城		栃木	埼玉
食材名	じゃが芋 たまねぎ	かぼちゃ	にんにく りんご	きゅうり ごぼう	ほうれん草 フロコリー	さやいんげん 白菜	水菜 ねぎ	もやし にら	小松菜 にんじん
産地	千葉	練馬			長野		静岡	和歌山	高知
食材名	にんじん 大根	キャベツ 大根	ゆず フロコリー	里芋 ねぎ	セロリー パセリ	なめこ しめじ	チンゲン菜	みかん	生姜

かぜをひいてしまったら 栄養+保温+安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などの風邪の症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも栄養のある食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。

かぜをひいた時の食事のポイント

①エネルギーを補給しましょう。

発熱で体温が上がるとたくさんエネルギーを消費します。糖質であるご飯、パン、麺類等をしっかり摂りましょう。



②消化の良いメニューを心がけましょう。

胃腸機能が低下しやすいので蒸し物、煮物、スープ等で摂るようにし、油物や食物繊維の多い野菜等は控えましょう。



③水分をしっかり摂りましょう。

発熱や下痢により大量の水分やミネラルが失われやすいので、水分をこまめに補給しましょう。

12月の献立より

22日(金)「さわらの幽庵焼き」…ゆうあん焼きとは、しょう油、酒、みりんにゆずやかぼす、すだちなどの柑橘類の輪切りや果汁を入れた「幽庵地」という漬けだれを使った、主に魚の焼き物料理です。今回はさわらを練馬産のゆずを使って漬け込み、焼きます。冬至にゆずとかぼちゃの献立を作り、みんなの健康を願います。

12月4日(月)は練馬大根一斉給食!

市場にほとんど流通しない、練馬の伝統野菜「練馬大根」。生産量が減ってしまった理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ、収穫がとても大変です。その抜きにくさを逆手にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が12月3日(日)に開催され、今年で17回目となります。このイベントは練馬区の冬の風物詩になっています。大会で収穫された大根は、練馬区立小中学校の給食食材として活用されます。



©2011 練馬区ねり丸

光が丘秋の陽小学校では「練馬大根スパゲティ」を出します。

今年は12月22日(金)が冬至

1年のうちで昼の時間ももっとも短くなる冬至。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないなどと伝えられてきました。

かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。

また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみたいはいかがでしょうか。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

給食費引き落とし日は、12月4日(月)と再振り替え19日(火)