



給食だより12月



練馬区立上石神井北小学校

木枯らしが吹き、だんだんと寒さが厳しくなってきました。厚着して寒さをしのぐのもいいですが、からだの中からポカポカ温かくなったらいいと思いませんか？今回はそんな工夫をお話したいと思います。風邪の予防にもなり、これこそ究極のエコ！です。

寒い冬を元気にのりきろう！！

ポイント1 * 朝ごはんはしっかり食べる



この季節、朝おふとんからでるのがつらいですね。でも、ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、からだは温まりません。しっかり食べて元気に登校しましょう。寝起きが悪い人は起きたらホットミルクやあたたかいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

ポイント2 * 偏食せずに旬のものを！



冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くはからだを温める性質がありますといわれます。その逆に夏野菜や暑い地方でとれるものにはからだを冷やすものが多いようです。からだのためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。

ポイント3 * 体を温める食べ物



鍋や煮込み料理など、温かいものを食べればからだの中からポカポカに。また、しょうがやねぎは、からだを温めてくれる食べ物です。

ポイント4 * 体を動かしましょう



寒くても外で元気にからだを動かせば、血の巡りがよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ。

12月のこんだてより

☆練馬区一斉大根の日！！

この日は練馬区内のほとんどの小・中学校で練馬大根を使って給食を作ります。この大根は前日の練馬大根引っこ抜き競争大会で収穫された大根です。上北小では、練馬大根で練馬スパゲティを作ります。社会で練馬区の勉強をしている3年生は練馬大根と普通の大根の違いを勉強します。

☆奄美の鶏飯

鶏飯とは、鹿児島県奄美大島および、沖縄県で作られる郷土料理です。鶏飯は、鶏肉入りのジューシー（炊き込みご飯）にだし汁をかけて食べる料理です。現在の鹿児島県では、奄美大島以外の地域でも定番の郷土料理として親しまれています。この日の給食では鶏飯の他に、鹿児島県の名産品のひとつ【さつま芋】で《さつま芋もち》を作ります。

☆セレクト給食

第2回目のセレクト給食です。サンタランチとトナカイランチのどちらか好きなほうを自分で選びました。七夕給食では鶏肉料理に人気が集まりました。今回はパン・おかず・デザートが3品が違います。果たしてどちらに人気が集まるのか？結果は来月お知らせします。

☆東北応援メニュー

今月で2011年の大震災より3年と9ヶ月が過ぎます。11月には長野県でも大きな地震がありました。普段から防災意識を持ち続けることが大切です。

今月は東北の復興を祈って福島県の郷土料理を紹介します。里芋の茎を干した【すいき】を煮たものを混ぜたごはんに、福島県いわき市の郷土料理さんまのポウポウ焼き、会津地方でお祝い事があると食べる【こづゆ】を作ります。

今月の産直野菜

- ★練馬区の尾崎農園から ほうれん草、大根、にんじん
- ★立川市の吉澤農園から 小松菜、さやいんげん
- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ、じゃが芋、みそ
- ★長野県太田果樹園から りんご
- ★熊本県から 塩みかん(塩を木に振りかけることで虫除けとストレス効果により甘さを引き出す栽培方法です)
- ★愛媛県産の紅マドンナ(今や大人気の柑橘類 12月限定です)が届きます。



旬の安くて美味しい野菜を食べましょう。

練馬スパゲティ



【4人分量です】

- * だいこん……400g (1/3本ぐらい)
- * ツナ缶 ……100g (小1缶)
- * 砂糖 ……大さじ1
- * しょうゆ……大さじ1と1/2
- * 塩 ……小さじ2/3
- * 酢 ……小さじ2
- * 小松菜 ……100g (1/2束)
- * ちりめんじゃこ……大さじ2
- * ごま油 ……小さじ1
- * 刻みのり ……適量
- * スパゲティ ……250g
- * オリーブ油 ……大さじ1

- ①だいこんはすりおろします。鍋にだいこんとツナ缶、調味料を入れて煮立てる。
- ②小松菜は3cmぐらいにカットして、塩茹でて水にさらす。水気を絞っておきます。
- ③フライパンにごま油を入れてちりめんじゃこを加えて弱火でカリカリに炒めます。ここに、②の小松菜を入れて炒めます。
- ④スパゲティは袋の表示に従って茹でます。ザルにあげてオリーブ油をまぶします。
- ⑤皿にスパゲティをよそって、①のソースをのせて、③とのりをトッピングします。

11月の給食食材産地

・しょうが (高知)	・舞茸(東京檜原村)
・にんにく(青森)	・マッシュルーム(岡山)
・にんじん(北海道)	・かぼちゃ(北海道)
・たまねぎ(北海道)	・わかめ(岩手)
・セロリ(長野、山形)	・ピーマン(茨城)
・だいこん(練馬区)	・パセリ(千葉、茨城)
・きゅうり(群馬)	・さつま芋(茨城)
・キャベツ(東京、千葉)	・もやし(栃木)
・ごぼう(青森)	・にら(茨城)
・長ねぎ(栃木、埼玉)	・キウフルーツ(西東京市)
・じゃがいも(北海道)	・ミニトマト(愛知)
・さやいんげん(立川)	・りんご(長野)
・こまつな(立川市)	・みかん(熊本)
・里芋(埼玉)	・ちりめんじゃこ(宮崎)
・干しいたけ(九州)	・さば(千葉)
・だいず(北海道)	・たかのこ(愛媛)
・白菜(茨城)	・ぶり(長崎)
・チンゲンサイ(茨城)	・たまご(群馬)
・かぶ(千葉)	・はいがまい(北海道)

給食で使う食材は出来る限り国産の安心・安全なものを使っています。

