



# 給食だより12月



練馬区立上石神井北小学校

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



## 栄養&休養&運動で

### 体の抵抗力を高めましょう！



#### どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



#### 抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

#### かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとり、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



## 12月のこんだてより

### ☆練馬大根の日！！

12月6日の大根引っこ抜き大会の大根が練馬区の小中学校の給食に使われます。上北小ではみんなの大好きな練馬スパゲティを作ります。そしてこの日は実物の葉つきの練馬大根を見せて、青首大根との違いを実感してもらおう予定です。

### ☆冬至の料理



2015年の冬至は12月22日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管病気)や風邪の予防になると言われています。またゆず湯に入ると風邪をひかないとも言われています。

給食ではかぼちゃを練りこんだ黄色いすいとんを作ります。それから、さばを焼いて柚子味噌をかけます。しっかり食べて体の中から風邪を退治しましょう。

### ☆セレクト給食

今年もセレクト給食を行います。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す。毎回鶏肉料理に人気が集中しています。今回はパン・おかず・デザート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。

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人分の量です】
- \* 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、塩茹でして水にさらす。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のりをトッピングします。

#### 今月の産直野菜

- ★練馬区の尾崎農園から 大根、白菜、小松菜、
- ★東京都八王子から チンゲン菜、さやいんげん、
- ★東京都檜原村から まいたけ
- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ、じゃが芋が届きます。

#### 今日のたべもの

## だいこん



だいこんの育っているところが近所にありますか？ 葉っぱだけで見つけられるかな?! 青々とした緑色の葉の部分には、太陽の光をあびてぎっしりとえいようもつまっています。しんせんな葉はあらって塩でもんで、こんぶ(またはこぶ茶)といっしょに浅づけにしてもおいしいですよ。ちりめんじゃこやごまといっしょに、「いりに」にしてもいいですね。根の部分はさむくなればなるほどあまくなっていきます。これは「こおらないようにとうぶん(糖分)をふやす」という、だいこんのちえなんだって。だいこんも、さむさ対さくしてるなんて、かしこいですね!!

