

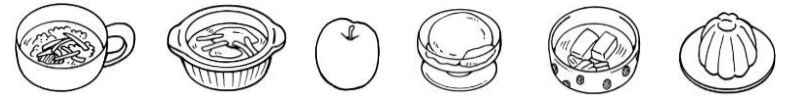


# 11月給食だより

練馬区立上石神井北小学校  
校長 市川 順康  
栄養士 川福 靖子

木々が色づき始めて、紅葉がきれいな季節になりました。これからどんどん寒くなり、冬に近づきます。インフルエンザや風邪が流行する季節にもなります。風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること。そして服装に気を付けることも大切です。

## かぜをひいた時の食事と対処法



十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

### かぜの症状にあった食事例

<b>熱がある時</b> 	<p>熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します。</p>	<p>雑炊雑炊 煮込みうどん スープ 果物 など</p>
<b>のどがいたいせきがひどい時</b> 	<p>口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるように気をつけましょう。</p>	<p>茶碗蒸し ゼリー寄せ アイスクリーム など</p>
<b>下痢の時</b> 	<p>体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。</p>	<p>おかゆ 煮込みうどん 豆腐料理 スープ など</p>

### 早めに病院へ行き 安静を心がけましょう。

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。



## 11月のこんだてより

### ☆福島の郷土料理

【さんまのみりん干し】は、福島県いわき市が発祥の地です。さんま船が盛んに行き来する港町。昔は家庭の軒先で手作りのみりん干しを作っていました。現在は、原発事故の影響で、使用する主なさんまの産地、室内での製造、乾燥など、製造方法を変えて作っているそうです。給食では静岡のさんまを焼きます。こづゆは会津で生まれた武家料理です。干し貝柱のだしを贅沢に使い、小さく切った野菜を煮込みます。



### ☆練馬キャベツの日(11月22日)

練馬区内の畑における【練馬キャベツ】の作付け面積は、全体の40%と最も多く、練馬を象徴する野菜となっています。また、キャベツの生産量は、練馬区が都内でナンバー・ワンです。この日は練馬区内の小中学校全校で練馬キャベツを使って、キャベツたっぷり給食を作ります。



### ☆11月24日は和食の日です！！

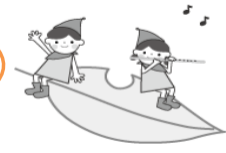
2013年に『和食：日本人の伝統的な食文化』がユネスコの無形文化財に登録されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えましょう。東京都檜原村でとれた美味しい舞茸を使ったごはん。まさごあげは豆腐に野菜をたくさん混ぜて作る“手作りがんもどき”です。

### ☆フランス料理

上北小の展覧会にちなんで、芸術の都？フランスの料理を作ります。パンにチョコレートをつけたエクレーパン。世界三大スープのひとつである『フイヤベース』はフランスの港町であるマルセイユ発祥の漁師料理のひとつです。えびやホタテ、たら入った魚介のうま味たっぷりのスープです。



保護者の方から「レシピを教えてください」という声がありました。



### ☆ ガーリックライス ☆

- (5人分)
- ・米 ……2合
  - ・バター ……10g
  - ・オリーブオイル ……小さじ1
  - ・にんにく ……1片
  - ・ベーコン ……20g(1枚)
  - ・たまねぎ ……70g(1/4個)
  - ・にんじん ……50g(1/4本)
  - ・塩 ……小さじ1/2
  - ・こしょう ……少々

- ①米は洗米して2合の水加減をします。30分吸水させたらバターをのせて炊飯します。
  - ②にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
  - ③オリーブオイルでにんにくをよく炒めます。(弱火) 香りがでたら、ベーコンもよく炒めます。
  - ④たまねぎ、にんじんも炒めて調味します。
  - ⑤炊きあがったバターライスに④の具をよく混ぜます。
- ⇒④の具を①の米にのせて一緒に炊きあげても美味しいです。

### キャベツの歴史

キャベツが日本に来たのは、18世紀初めでこの時は観賞用でした。品種改良され、明治時代にトンカツにキャベツの千切りが添えられ、広く生で食べる野菜になりました。

### いつ食べられるの？

一年中出回り、四季それぞれにおいしさがあります。春に出回るキャベツは「新キャベツ」といって、葉が柔らかく独特の甘さがあります。冬に出回るものは加熱しても煮くずれにくく「ロールキャベツ」などの調理に適します。

### キャベツの栄養は？

キャベツの一番の効能と言えるのが免疫力を高める作用です。免疫力を高めることによって風邪の原因となるウィルスが体内に侵入することを防いだり、がん細胞の増殖を抑えると考えられています。キャベツは非常に強い殺菌力を持っていて、特にガン細胞や風邪のウィルスに威力を発揮します。

### 今月の産直野菜&地場野菜

☆北海道空知から 米、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ  
 ☆練馬区尾崎農園から 大根、小松菜、白菜  
 ☆11月22日のキャベツは 練馬産です。  
 ☆東京都立川市、八王子市から キャベツ、小松菜、長ネギ、さつまいも、里芋、ごぼう、かぶ、青梗菜  
 ☆山形県天童市から ラフランス  
 ☆長野県太田農園から りんご  
 ☆和歌山県紀ノ川から みかん  
 が届きます。

