



給食だより12月

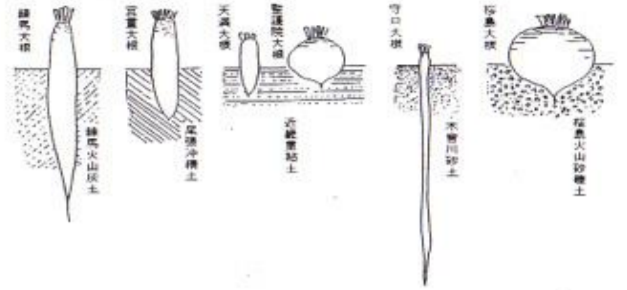


平成28年12月1日
練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順康
栄養士 川福 靖子

今年も、残すところ後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。冬を元気に過ごすために、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？



☆練馬大根の話（いろいろありますが、その中のひとつを紹介いたします。）
練馬大根はその名の通り、東京都練馬区の特産品でした。
かつては大根の代名詞のような存在で、大根と言えば練馬大根をさしていました。



江戸時代、5代将軍徳川綱吉がまだ右馬頭であった頃、脚気を患いました。
陰陽師に占わせたところ『馬』の字のつく土地で療養するとよいということで、豊嶋郡の練馬に御殿（北町）を建て療養したそうです。

このとき、大根は脚気にもよいとのことで、尾張から種を取り寄せ、近所の百姓に作らせたところすばらしい大根ができました。

練馬地方一帯を覆う武蔵野台地は関東ローム層で、どうやらこの土壌が栽培に適していたようです。
病気もよくなり、後に将軍となってからも村人に大根を栽培させて献上させたという言い伝えがあります。



12月のこんだてより

☆練馬大根の日！！

12月4日の大根引っこ抜き大会の大根を利用して、練馬区内の全部の小中学校で練馬大根を使った給食を実施します。
これは練馬の産物や食文化に関する理解、生産者に対する感謝の心を育むことなど、学校給食が『生きた教材』として活用されることをねらいとしています。

☆冬至の料理

2016年の冬至は12月21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した。サンタランチを選んだ人が477人で、トナカイランチを選んだ人は214人です。鶏肉料理に人気が集中するのはクリスマスだからでしょうか？いずれにしても、自分で選んだ味が堪能しましょう。

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



- 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。
- ③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。

トッピングに大根の葉を細かく刻んで塩ゆでしたもの、青じそ、ピーマンのソテーなどをのせると。彩り、栄養価がダブルでアップします！！

今月の産直野菜

- ★練馬区の尾崎農園から 大根、白菜、長ネギ
- ★東京都八王子から キャベツ、大根、ごぼう、さやいんげん、かぶ、チンゲン菜、生いたけ
- ★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
- ★和歌山県紀ノ川農協から みかん

今日のたべもの

だいこん

だいこんの育てているところが近所にありますか？ 葉っぱだけで見つかるかな？ 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。しんなりした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「こも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！！



【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
* 刻みのり	適量
* スパゲティ	250g
* オリーブ油	大さじ1

