



# 給食だより12月

練馬区立上石神井北小学校  
校長 齊藤光司  
栄養士 川福靖子

木枯らしが吹く季節になり、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、朝おふとんから出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、からだがあたまりません。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るといわれます。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くあるようです。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。

### 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。例年だと鶏肉料理のほうに人気が集まりますが、これはクリスマスだからでしょうか？ いずれにしても、自分で選んだ料理の味は格別のようなようです。そして今年はどうなサンタとトナカイが登場するのか？こちらもお楽しみに。

### 寒い地方の郷土料理

今月は1日（金）に青森県、7日（木）に北海道、13日（水）に福島県の郷土料理を作ります。寒い地方の料理には体を温める工夫や、この時期に美味しい食材がたくさん盛り込まれています。今年は鮭があまり捕れていないため、年が明けると鮭は高級魚になるそうです。今のうちに食べましょう。



### 冬至の料理

2017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）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。

今月の産直野菜  
東京都立川市・八王子市から 小松菜、長葱、きゃべつ、里芋、かぶ、大根、ごぼう、チンゲン菜  
北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ  
長野県太田果樹園から りんご  
和歌山県紀の川農協から みかん  
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人分の量で】
- \* 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

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。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がします。皿にスパゲティをよそって、のソースをのせて、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！！

### 今日の食べもの

## 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（またはごぶ茶）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！！

