

# 12月給食だより



練馬区立大泉第四小学校  
平成 27 年 11 月 30 日

寒さが身に染みる季節となりました。早いもので今年もあとひと月となりましたね。

さて、給食時間中教室に行ってみると、きれいに完食している子もいれば、やはり苦手な食べ物に苦戦している子を目にします。給食では、旬の新鮮でおいしい野菜を使用したり、子供たちが食べやすい味つけ（カレー味やケチャップ味、甘辛い味つけ）、切り方（細かく刻む、一口大にする）等にしたり、工夫しています。最初からたくさん食べることは難しいかもしれませんが、食べることを楽しみつつ少しずつでも挑戦してもらえると嬉しいです。バランスよく食事をして、寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。



## 11月19日、練馬区産キャベツの一斉給食が行われました

練馬区が練馬区内の全小中学校に対し、練馬区の農産物、食文化や食に関する歴史への理解、生産に携わる人々に感謝する心をもつことを目的に、練馬区農家の方と協働し、練馬区産の野菜を学校給食に提供してくれています。大四小では、「キャベツのごま和え」として給食で出しました。

### ★給食委員会が練馬区産キャベツについての紹介を各教室で行いました

- ・練馬区は、23区の中で農地面積が広いこと
- ・キャベツは、練馬区で一番作られている野菜であること
- ・キャベツのでき方
- ・一生懸命育ててくださった農家の方に感謝の気持ちをもって食べることを説明してくれました。

児童は、給食委員会の児童の話をよく聞き、地元の野菜について理解を深めていました。12月7日には、「練馬大根」の一斉給食があります。前日に行われる引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を、練馬区内の小中学校で使用します。現在は、生産量が少なくなってしまう練馬大根ですが、この機会にぜひ味わってほしいと思います。



19日の給食



給食委員会によるキャベツの紹介

## 12月の献立より

### 2日…根菜のホワイトシチュー

シチューの食材を冬が旬の根菜類にしてみました。さといも、れんこんなどが入っているのが特徴です。本格的に寒くなってくる時期なので、温かい食べ物で温まってほしいと思います。

### 7日…地産地消メニュー

「練馬大根」の一斉給食の日です。人気メニューの「練馬スパゲティ」にします。練馬の野菜を食べようということで、サラダも練馬区でとれた野菜を使用する予定です。地場産の野菜は、鮮度が違います。

### 18日…ちゃんこ煮

お相撲さんが作る料理として有名です。給食用にアレンジして、白菜等の旬の野菜をたっぷり入れます。肉団子も手作りをし、煮込んで、だしを効かせます。

### 21日…おでん

冬の定番料理、おでんを作ります。かつお節と昆布でだしをしっかりと、煮込みます。大根の他、つみれ、さつま揚げ、ちくわなど具材たっぷりです。

### 22日…冬至献立

12月22日は「冬至」です。1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、無病息災を祈る風習があります。給食では、かぼちゃを使用したパンプキンポタージュとゆず果汁と皮を使用したゆずドレッシングサラダを作ります。

### 24日…クリスマス献立

今年は、カレーピラフ、クリスマスカラーのサラダ、鶏の照り焼き、お楽しみのクリスマスデザートを作ります。見た目でもクリスマスを楽しんでもらえると嬉しいです。

### 11月に使用した食材は以下のとおりでした。

- 北海道：米、玉葱、じゃがいも、かぼちゃ、鮭
- 青森県：にんにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、鶏肉
- 山形県：ねぎ
- 岩手県：鶏肉
- 茨城県：ピーマン、白菜、キャベツ、きゅうりにら、ねぎ 豚肉
- 千葉県：もやし、キャベツ、さつまいも、青梗菜、さやいんげん、かぶ、にんじん
- 埼玉県：小松菜、里芋、ほうれん草
- 栃木県：もやし

- 群馬県：きゅうり、青梗菜
- 長野県：きのこ類、セロリ
- 新潟県：柿
- 静岡県：セロリ
- 高知県：しょうが
- 愛媛県：みかん
- 長崎県：豚肉
- 熊本県：豚肉
- ノルウェー：さば
- 北太平洋：いか
- ベトナム：むきえび、ししゃも
- アルゼンチン：ホキ
- 練馬区：にんじん、大根、キャベツ

### 給食費納入のお願い

12月の引き落としは、**12月7日(月)**です。残高の確認をよろしくお願いいたします。