



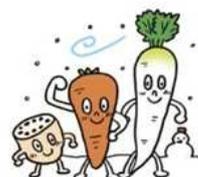
平成30年11月30日
練馬区立大泉第六小学校
校長 西野 國子
栄養士 石井 明美



今年も残すところあと一ヶ月となりました。年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、三食しっかり食べて、十分な睡眠でよく体を休め、元気に過ごせるようにしましょう。

12月の献立紹介

食べ物には体をあたためたり、免疫力や抵抗力を高めたりする効果があります。毎日の食事をしっかり食べて、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう！



5日(水) こまつなチャーハン

小松菜は冬に旬をむかえる野菜です。ビタミンだけでなくカルシウムも豊富なので、給食によく登場する野菜でもあります。小松菜とツナを使った「こまつなチャーハン」にします。

10日(月) アップルスイートポテトパイ

パイといえば、小麦粉の生地とたっぷりのバターを何層も重ね合わせて作るので、手間もかかるし、カロリーも気になるところ…今回はぎょうざの皮を使ったお手軽デザートです。

11日(火) 手作りさつまあげ

同じ東京都でも遠く離れた八丈島でとれた「メダイ」という白身魚をミンチにして、さつまあげを作ります。「メダイ」は比較的淡泊で、上品な味わいがある東京都の貴重な水産物です。

14日(金) マーボー大根丼

豆腐ではなく大根を使ったマーボー大根丼は、野菜が苦手な人にも食べやすい味つけです。

25日(火) セレクトドリンク おたのしみミートボール

12月最後の給食の恒例と言えば、セレクト給食です。今回は、ジョアとオレンジジュースから選ぶセレクトドリンクです。おたのしみミートボールは、ミートボールの中に秘密の食材が！3種類用意する予定です。何が入っているか、どれに当たるかは食べてからのお楽しみ



高橋さんと山口さんのおいしい練馬野菜

12月の地場産物は、南大泉やささい村で作っている山口さんの野菜が加わります。にんじん、大根、ブロッコリーを予定しています。新鮮な練馬野菜を楽しみにしててください。



12月4日は練馬大根給食です！

練馬大根給食は、練馬区の食育の一環として、教育委員会が公費で地場産物を購入し、各小中学校の給食に提供される取り組みです。11月の練馬産キャベツ給食に続いて実施されます。

今回提供される練馬大根は、2日に開催される「第12回練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫されるものです。中太りで長い練馬大根は、青首大根と比べて引き抜くのに3～5倍の力が必要だそうです。この大会では、時間内にどれだけ多くの大根を引く抜くことができるか、どれだけ長い大根を引き抜くことができるかを競います。(すでに参加者募集は終了しています。)

～ 練馬大根とは？ ～

練馬区の伝統野菜です。江戸時代から栽培されるようになりました。練馬大根は、水分が少なく実がしまっています。この特徴をいかし、昔からたくあん漬けに加工され親しまれてきました。しかし、時代の流れと共に、現在の生産量はとても少なくなっています。



4日の練馬大根給食では、子供たちに大人気の「練馬スパゲティ」、大根の葉を使用した「ミルクスープ」が登場します！お楽しみに！

「冬至」と「かぼちゃ」



12月22日は「冬至」です。「冬至」には、これからの寒い冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりする習慣があります。かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、他の野菜とくらべて保存ができ、とくに昔は新鮮な野菜の不足しがちな冬に重宝されました。昔の人はビタミン豊富なかぼちゃで、寒さにたえる体をつくっていたのです。

21日の給食では冬至献立として、かぼちゃを使った「かぼちゃのいとこ煮」とゆずを使った「さばのゆずみそだれ」を作ります。お楽しみに！

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは12月4日(火)
(再引き落とし19日)です。
残高の確認をよろしくお願いします。

【11月】主な食材の産地について
11月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(北海道/千葉)・ねぎ(秋田)
・玉ねぎ(北海道)・かぼちゃ(北海道)・じゃがいも(北海道)・小松菜(東京)
・里芋(東京)・もやし(栃木)・舞茸(東京)・かぶ(東京)・ブロッコリー(練馬)
・栗(愛媛)・キャベツ(練馬)・大根(練馬)・さつまいも(東京/茨城)
・みかん(熊本)・柿(和歌山)・りんご(青森/長野)・卵(茨城)・鮭(北海道)
・鶏肉(青森など)・豚肉(青森など)・かじきまぐろ(神奈川)・さんま(三陸)



【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8～9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
12月平均	654	15	28	351	2.6	255	0.37	0.50	35	4.9	2.3
基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2