

平成30年12月25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

いよいよ今年も残りわずかとなりました。冬休みに入り、学校のない日が続くと、生活リズムが乱れてしまう人も多いと思います。3学期を元気にスタートさせるためにも、冬休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。

1月の献立紹介

日本には四季折々の伝統的な食文化があります。なかでも1月はお正月から始まり、七草の節句、鏡開きなど、新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。お家でも、各ご家庭で受け継がれてきたお節料理等を楽しんでいただければと思います。

◆ 11日(金) おしるこ ◆

11日の鏡開きでは、正月にお供えした鏡餅を下げ、お汁粉などにして食べます。昔は家のあちこちに鏡餅をお供えしていた家では、残った餅をよく干してから油で揚げ、塩や醤油で味をつけておやつに食べていたそうです。また、15日は小正月といって、豊作を祈願して小豆粥を食べる風習がありました。年末年始に忙しく働いた主婦をねぎらう意味もあったそうです。給食ではこの二つの行事に合わせて、おしるこを作ります。



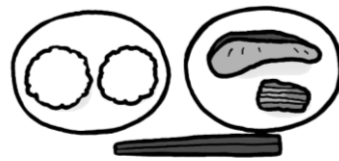
◆ 学校給食週間24日(木)～30日(水) ◆

日本の学校給食は明治22年、山形県で始まり、徐々に全国で実施されるようになりました。戦争により中断もされましたが、今では学校教育の一環として全国で実施されています。これにちなみ、毎年1月24～30日は「全国学校給食週間」として、各学校で給食に関する様々な取り組みが実施されています。大六小でも昔の給食をイメージした献立や練馬だけでなく東京の地場産物を活用した献立を予定しています。また、25日は食育朝会も予定しています。

東京八丈島産
ヒウオ



昔の給食



おにぎり、塩さけ、菜の漬物



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、くじら肉の竜田揚げ、せんきゃべツ、ジャム



◆ 山口さんのおいしい練馬野菜 ◆

1月の地場産物は、南大泉やさい村で作っている山口さんのにんじんとネギを使う予定です。山口さんは、大六小の子どもたちのために、無農薬で安全な野菜を作って下さっています。おいしい新鮮な練馬野菜を楽しみにしててください。

山口さん



給食室 おすすめレシピ 「ねりまスパゲティ」

今が旬の野菜を使った、子供たちに大人気の給食メニューと言えば、「練馬スパゲティ」です。たっぷりの大根おろしをスパゲティにかけて食べますが、大根おろしのソースに一工夫が必要！冬休みに入るので、ご家庭での昼食にもおすすめです。今の時期は地元の大根も使えるかもしれませんね。ぜひ、ご家庭でも給食レシピを参考にお子様と一緒に作ってみてください。



《材料》 4人分

- ・スパゲティ 300g
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 少々
- ・パセリ お好みで

- ・大根 400g (約1/2本)
- ・ツナ 120g
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・さとう 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2

- ・きざみのり お好みで

《作り方》

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。
- ② ツナは汁をきっておく。
- ③ 大根おろし、しょうゆ、さとう、酢をあわせて、火にかけて煮立ちさせる。
- ④ ツナを加え、さらに煮る。最後に塩で味を調整する。
(お使いのツナによって塩分等が異なりますので、最後に塩でお好みの味にしてください。)
- ⑤ たっぶりの湯に塩を加え、スパゲティをゆでる。
- ⑥ ゆであがったスパゲティにオリーブオイルときざんだパセリをまぶし、よく混ぜる。
- ⑦ お皿にスパゲティを盛り、おろしソースをかけて、きざみのりをちらして完成！！

☆ 調理のポイント ☆

*大根をすりおろすときに、手を切らないように注意しましょう。

*使用する大根やツナによって、味付けを調整しましょう。

(給食の味がわかるお子様に味見係になってもらうのもよいかもしれませんね！)

大根には、胃腸の消化を助けるなど、胃を健康に保つ働きがあります。

クリスマスやお正月などでつい食べ過ぎて、疲れてしまった胃腸にぴったりの野菜です。

給食費納金のお願い

1月の給食費の引き落としは、
1月4日(金) (再引き落とし21日)です。
残高の確認をよろしくお願いいたします。

【12月】主な食材の産地について

12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(練馬)・玉ねぎ(北海道)
- ・じゃがいも(北海道)・ねぎ(千葉/栃木)・小松菜(東京)
- ・ごぼう(青森)・しめじ(長野)・もやし(栃木)・たけのこ(愛媛)
- ・里芋(東京)・白菜(東京)・大根(練馬)・さつまいも(東京)
- ・カリフラワー(東京)・ブロッコリー(練馬)・りんご(青森)・柑橘(愛媛)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/岩手)・豚肉(青森/群馬)・ししゃも(ノルウェー)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・さんま(北太平洋)・さば(ノルウェー)



【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 μgFE	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
1月平均	643	16	27	348	2.8	255	0.39	0.51	36	5.2	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