

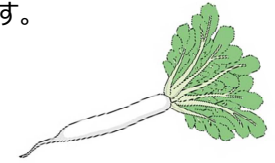


12月の給食より

・7日(月)・・・練馬大根一斉給食の日

12月7日は練馬区の小学校、中学校、小中一貫教育校で練馬区の農家さんが作ってくださった練馬大根が届きます。練馬大根をたくさん使用して練馬スパゲッティを作ります。

*練馬大根とは・・・栽培は江戸時代から始まりました。細くて長いのが特徴です。水分が少ないため、たくあんに向いています。



・21日(月)・・・冬至献立

12月21日は冬至です。冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

給食では、ゆずを使用したたらのゆずみそ焼きや、かぼちゃの鶏そぼろあん、「ん」のつく食べ物である「だいこん」「にんじん」を使用したすまし汁を提供する予定です。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	625	15.9	29.3	339	2.3	218	0.44	0.52	31	2.6	4.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0

保護者の方へのお願い

給食費の第8回目の引き落としは、**12月10日(木)**となります。残高確認をよろしく願います。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



令和2年11月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 内木 勉
栄養士 藤野 紗穂

免疫力を高めよう!

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザなどの予防対策も必要になってきます。引き続き、せっけんを使用した手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養バランスのとれた食事や休養、睡眠をとり、体のもつ、「免疫」の働きを高めていくことが大切です。

食生活でこころがけてほしいこと

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

12月の給食には、練馬区産の食材をたくさん使用する予定です!

- * 人参、大根、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー・・・練馬区田柄の農家さんである吉田さん
- * 手作りみそ・・・花屋三郎衛門さん

さんまの塩焼き、上手に食べられたかな?



給食では旬の魚など魚料理を提供する機会があります。その日に教室をまわると「魚は骨があるから苦手だな～」という声をよく聞いていました。そこで、子供たちに魚を上手に食べることができる大人になってほしいという思いから、11月26日の給食に「さんまの塩焼き」を提供しました。担任の先生からの指導や「さんまの食べ方」の動画のおかげか、驚くほどきれいに食べている児童がたくさんいました。きったーチャンネルでも「さんまの食べ方」の動画を配信しています。ぜひ、ご家庭でもご覧いただけると嬉しいです。

食育の時間+

食育の時間+ (プラス) は、日本マクドナルド、NPO法人企業教育研究会、NHKエデュケーションの協働プロジェクトです。「朝ごはんの大切さ」「栄養バランスと五大栄養素」「食事と運動」などのテーマにそってアニメや解説動画など、無料で楽しむことができる食育教材です。ご家庭でお時間のあるときにぜひご覧ください。