



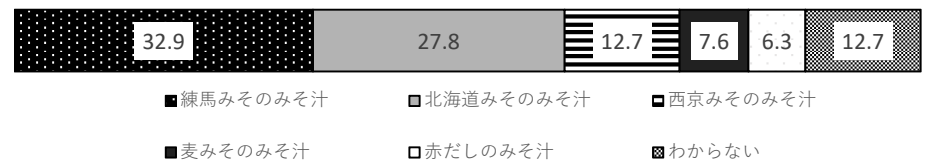
令和3年11月30日  
 練馬区立大泉北小学校  
 校長 松井 貴子  
 栄養士 山本 紗穂

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

今年も残り1か月となりました。いつも白衣や配膳カバーの洗濯・ご準備ありがとうございます。冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

11月1日～8日の給食では、みそ汁食べ比べ週間を実施しました。給食では、米みそ(北海道みそ・西京みそ・練馬みそ)、麦みそ、豆みその5種類のみそを使ってみそ汁を提供しました。

### 《3年生のお気に入りのみそ汁結果》



1位は練馬みそのみそ汁、2位は北海道みそのみそ汁、3位は西京みそのみそ汁という結果となりました。選んだ理由は、練馬みそのみそ汁は、「練馬区のみそだし、食べ慣れている味だから。」北海道みそのみそ汁は、「いつも給食で食べているから慣れていて、おいしかったから。」西京みそのみそ汁は、「甘くておいしかった。」「少し白っぽくて不思議だったから。」麦みそのみそ汁は、「口に合う。」「甘くてさらっとしていておいしかった。」という声がありました。給食をきっかけに、みそ汁に興味をもってもらえるとうれしいです。

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習慣があります。



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができます。昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。かぼちゃには、風邪の予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれています。「寒い冬、風邪などをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められています。



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、無病息災を願うようになりました。

## 12月の給食より

「早寝早起き朝ごはん」  
 運動シンボルマーク



### ・6日(月)・・・練馬大根一斉給食の日

12月6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。練馬大根を使用して練馬スパゲッティーを作ります。

#### \*練馬大根とは？

大根の練馬か、練馬の大根かと言われるほどに名をはせた練馬大根の栽培は、江戸時代に盛んになりました。練馬大根は、たくあん漬けとして人々に親しまれていました。しかし、昭和8年の大干ばつや食生活の変化などにより栽培が衰退し、市場に出回することはほとんどなくなっています。

### 《給食レシピ紹介 ～練馬スパゲッティー～》



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
スパゲッティー	360		① 沸騰したお湯に、塩とスパゲッティーを入れて茹でる。
塩	少々		
オリーブ油	少々		② 茹で上がったスパゲッティーに、オリーブ油をからめておく。
大根	720	おろす	③ ツナ缶詰の油をきっておく。
砂糖	3.6	小さじ1強	④ 大根をおろす。このとき、大根から出た絞り汁もとっておく。
塩	6	小さじ1	
酢	20	大さじ1と1/3	⑤ 鍋で大根おろしと搾り汁を火にかけて、調味料を加えて煮る。
しょうゆ	36	大さじ2	
しめじ	30		⑥ 大根に味がしみ込んだら、ツナ、しめじ、えのきを加えて煮る。
えのき	30	3cm	
ツナ缶詰	210		⑦ 茹で上がったスパゲッティーに大根ソースをかける。
きざみのり	少々		⑧ 最後にきざみのりをトッピングする。

### ・17日(金)・・・食育の日献立～宮城県郷土料理～

毎月19日は食育の日です。今月は宮城県の郷土料理である油麩丼とずんだもちを作ります。油麩丼は、仙台麩を使用して卵でとじた料理です。また、ずんだもちのあんは枝豆と砂糖で手作りをします。

### ・22日(水)・・・冬至献立

12月22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。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。

### ・24日(金)・・・2学期最終日 特別献立

2学期最終日の給食は、手作りプリュレプリンを提供します。卵と牛乳、砂糖で作った卵液を蒸した後、上に砂糖をのせてバーナーであぶって作ります。  
 【一食あたり平均栄養摂取量】

	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)	592	16.9	30.1	334	2.4	234	0.45	0.52	26	2.5	5.5

※栄養価の記載について  
 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。

### \*保護者の方へのお願い\*

令和3年度、給食費第7回目の引き落としは、**12月10日(金)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。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。