

12月給食だより



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

12月21日は **冬** **至**

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年も最後の月になりました。少しずつ寒さも厳しくなり、本格的な冬の到来です！

これから風邪やインフルエンザなどの流行が心配されるところですが、早寝・早起きで生活の

リズムを整え、三度の食事をしっかり摂り、寒さや病気に負けない体をつくりましょう！

★12月5日のこんだては「練馬大根」を使った「練馬スパゲッティ」です★

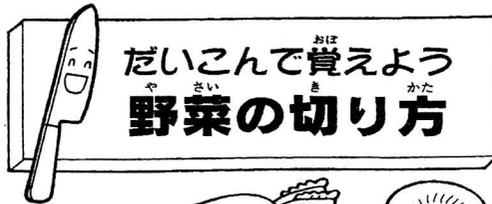
昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の

減少などによりしばらく生産量も減ってしまいました。しかし、地元野菜を大切

にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。

昨年に続き、「練馬大根引っこ抜き大会」で引っこ抜かれた大根を、区内の

全小・中学校の給食で使用します。橋戸小では、「練馬スパゲッティ」を作ります♪



野菜の切り方は、料理によってもさまざまです。まずは基本的な切り方をだいきんを使ってマスターしましょう。



輪切り



半月切り



いちよう切り



短冊切り



芋切り



野菜や果物に含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めますので、積極的にとりましょう。



体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互によい働きをするため、免疫機能もアップします。

冬至は、一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が昔からあります。これは湯治をして融通よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのはかぼちゃの色である黄色が危険になると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。



冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。