

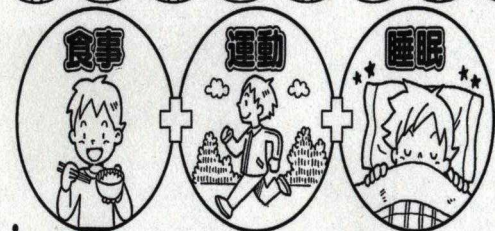
給食だより

栄養士 千葉祐美子

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

今年も残すところあとわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し、低温のため感染力の強いインフルエンザウィルスが猛威をふるいます。日頃から、風邪に負けない体づくりを心掛けて寒い冬を乗り切りましょう。

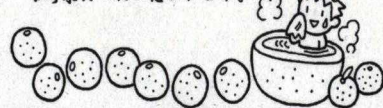


で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

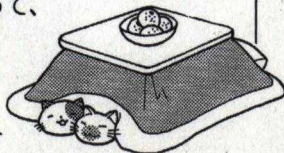


冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。



今月の献立より

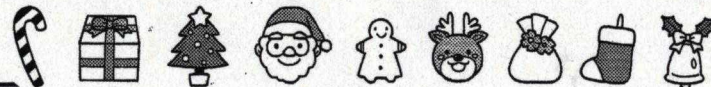
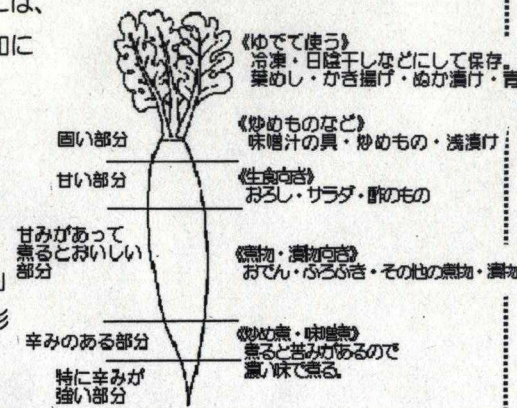
- ・2日は、11月の練馬キャベツに引き続き、練馬大根を使った献立を練馬区小中学校で一斉に実施します。前日の「練馬大根引っこ抜き大会」で採れた新鮮なものが届きます。本校では、大人気の練馬スパゲッティーを作ります。
- ・20日は冬至にちなんで、かぼちゃを練り込んだ団子を作って具だくさんの団子汁と、ゆずの果汁で香りをつけたかぶの漬物を作ります。
- ・24日は、新メニューの「ゼリーフライ」を作ります。埼玉県・行田市の郷土料理で、おから・じゃが芋に、みじん切りにした野菜を混ぜて小判型に形を整え、油で揚げます。昔のお金の形の小判型をしているので、銭フライと呼ばれるようになり、それが訛って、現在ではゼリーフライと呼ばれています。
- ・今月の果物は、りんご・みかん・冷凍桃の予定です。



練馬大根を知ろう!!

尾張大根という品種が原種で、関東地方の土がむいているとされ、江戸時代頃から練馬地方で作り始められました。大型で根が長く、中太りの形で、葉が大きく広がっているのが特徴です。繊維質で歯ごたえがあるので、明治～大正時代には、沢庵漬け用として盛んに生産されましたが、昭和に入り、栽培しやすい青首大根の普及や食生活の洋風化などにより、殆ど生産されなくなってしまいました。

練馬区では、平成元年から農家の協力を得て復活事業に取り組んでいます。その一環として、毎年12月に「練馬大根引っこ抜き大会」が行われています。練馬大根は長くて中太りの形をしているため、引っこ抜くのに普通の大根の3～5倍もの力が必要なのだそうです。



～レシピ紹介～
かぼちゃの団子汁

材料（4人分）

- ・大根・80g ・にんじん・30g ・えのき・40g ・豚肉・60g ・ねぎ・20g
- ・鶏がらスープ・600cc ・塩・小さじ1/2 ・しょう油・小さじ1

A【かぼちゃ・40g ・小麦粉・大さじ5 ・白玉粉・大さじ2 ・塩・少々・ぬるま湯・50～60cc】

作り方

1. 大根・にんじんはいちょう切り、えのき・豚肉は2～3cmの長さ、ねぎは小口切りにする。かぼちゃは皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。
2. 小麦粉・白玉粉をボールに合わせ、半分の量のぬるま湯を加えながら混ぜる。
3. 2に、つぶしたかぼちゃを加えてこね、残りのぬるま湯を少しずつ加えながら、耳たぶ位の固さに調節する。
4. 鍋に鶏がらスープを熱し、大根・にんじん・えのき・豚肉を煮る。
5. 野菜が柔らかくなったら、3を、2cm位の小判型に丸めながら加え、4～5分煮る。
6. 調味料を入れて味を調べ、最後にねぎを入れる。

(1人分108kcal)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は12月10日(火)です。(予備日は24日(火)です。)
今年度最後の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします

