

給食だより12月号

令和元年11月29日
世田谷区立明正小学校
校長 小林 佳世
栄養職員 隈田 朝江

今年も残り少なくなってきました。これから、冬休みや年末年始などさまざまな行事がありますね。美味しいものを食べて行事を楽しむためにも、体調を崩さないように過ごしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」は健康な生活を送るための基本中の基本です。

あさ めぞ 朝ごはんは目覚ましスイッチ



3つのスイッチをONにする朝ごはんになっているかな？

1日の始まりに、きちんと食事をとって、こころと体に気持ちのよい一日をすごしましょう。

脳の目覚ましスイッチ

「糖質」は、脳が唯一使えるエネルギー源となります。



体の目覚ましスイッチ

「たんぱく質」は、体を温めてくれます。



おなかの目覚ましスイッチ

「食物せんい」は、腸を刺激して排便を促します。



世田谷区保健所では、食育パンフレットを作り、配布しています。最新号のテーマは「朝ごはんを食べよう」。朝ごはんにおすすめのレシピも多数掲載されています。パンフレットは保健所などの公共施設のほか、学校にも置いてあります。ホームページでもご覧になれます。



せたがや食育キャラクター
せたべるくん

せたがやそだ きゅうしょく 世田谷育ち給食



世田谷区の全ての小中学校で、世田谷育ちの「大蔵大根」を使った給食を作ります。明正小では、12月5日(木)に「豚肉と大根のうま煮」を作ります。楽しみにしててください。

大蔵大根の歴史は、江戸時代までさかのぼるほど古く伝統のある、世田谷生まれの大根です。形が太くて筒形、葉っぱも立派です。きめが細かく煮崩れしにくいのでおでんなどの煮物にすると好評だそうです。

12月が旬の食べ物



白菜 大根 ゴボウ ネギ 小松菜 ホウレン草 春菊 カブ ニンジン
ミカン ユズ カキ リンゴ タラ アマダイ ヒラメ ワカサギ イワシ プリ