

12月給食だより

平成 30 年 11 月 30 日
練馬区立旭丘中学校

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなる時期になりました。外から帰って来たときや食事の前には、手洗いとうがいをする習慣を付けることが大切です。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？



かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方



この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスの良い食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいを</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

©少年写真新聞社2018

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4日(火)です。

かぼちゃ



西洋かぼちゃ
「えびすかぼちゃ」

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉をもち、ほくほくした食感と甘味が特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポタージュなど様々な料理にされるほか、甘味を生かしてスイーツにも利用されます。

1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、β-カロテンをはじめ、ビタミン E や C、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。



今月の献立から



3日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆

2日の『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を、区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中学校では練馬大根をふんだんに使って、大人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。

19日(水) ☆ セレクト給食 ☆

今年度2回目のセレクト給食は主食のセレクトです。「ベーコンポテト-toast」と「ツナカレー-toast」の2種類のどちらかを事前に選んでもらいました。

給食の食材の主な産地(10月)

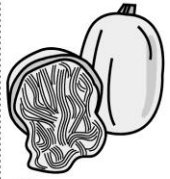
- 北海道 (玉ねぎ、じゃがいも、人参)
- 青森県 (にんにく、ごぼう、りんご、大根)
- 岩手県 (鶏肉)
- 宮城県 (葉ねぎ)
- 福島県 (梨)
- 茨城県 (豚肉、れんこん、にら、白菜、ピーマン、チンゲン菜、さつまいも)
- 栃木県 (卵、もやし)
- 埼玉県 (きゅうり)
- 東京都 (長ねぎ、キャベツ、まいたけ、小松菜、チンゲン菜、里芋、ブルーベリー、ゆず)
- 長野県 (セロリ、しめじ、シャインマスカット、ピオーネ、シナノスイート)
- 愛知県 (トマト)
- 和歌山県 (みかん、平たね柿)
- 岡山県 (マッシュルーム)
- 高知県 (しょうが)
- 長崎県 (さやいんげん)
- 沖縄県 (かぼちゃ)

日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ

ペポかぼちゃ



金糸瓜
(そうめんかぼちゃ)



ズッキーニ