

# 12月給食だよ!

令和元年 11月29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。

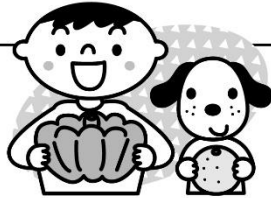
## 食べ物で体の中から温まろう!

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



体を温める食べ物

12月22日  
冬至

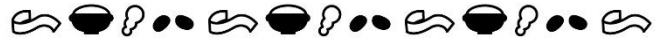


1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。

### 給食の食材の主な産地(10月)

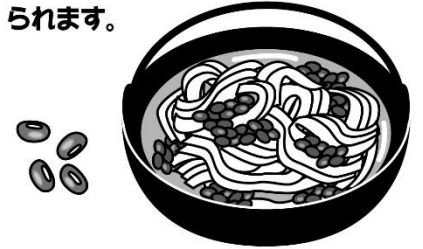
- 北海道 (人参、玉ねぎ、白菜、大根)
- 青森県 (にんにく)
- 宮城県 (葉ねぎ)
- 茨城県 (さつまいも、しそ、れんこん、ピーマン)
- 栃木県 (もやし)
- 群馬県 (なす、ごぼう、にら、葉ねぎ、キャベツ)
- 埼玉県 (豚肉、ねぎ、きゅうり)
- 千葉県 (大根)
- 東京都 (小松菜、まいたけ、キャベツ、ブルーベリー)
- 長野県 (しめじ、ブロッコリー、セロリ、白菜、巨峰)
- 静岡県 (パセリ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 愛媛県 (たけのこ、栗)
- 和歌山県 (柿)
- 高知県 (生姜)

## ほうとう

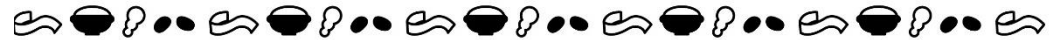


山梨県を代表する郷土料理です。だし汁で、かぼちゃ、里いも、にんじん、ねぎなどの旬の野菜と、小麦粉で作る平打ち麺を入れて煮込み、みそで味をつけます。麺を打つ際に塩を加えず、寝かさずにそのまま切った汁で煮込むため、麺が煮崩れて汁にとろみがつき、

あずきの汁で煮込んだ「あずきほうとう」は、お祝いの時などに食べられます。



冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。ほうとうの歴史は古く、平安時代に中国から伝えられたとする説や、戦国時代に武田信玄が陣中食にしたという説などがあります。



今月の献立から



2日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆

『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。

20日(金) ☆ 冬至の献立 ☆

22日の冬至にちなんで、ゆずを使った「魚のゆず香焼き」と、冬至の七種のひとつであるかぼちゃを使った「かぼちゃのそぼろ煮」を作ります。

25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。「ツナチーズトースト」と「แฮมチーゼトースト」の2種類のどちらかを事前にも選ばれました。

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(水)です。