

給食だより

平成27年12月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 佐藤 真理



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年はみなさんにとってどのような年でしたか？最近では、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



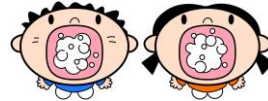
寒さに負けない生活で風邪予防

風邪を予防するには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけることが大切です。そのためには、

☆栄養のバランスのよい食事をしっかりとること

☆早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること

☆運動をするなどして体を動かすこと



が大切です。そのほか、外から帰って来た時や、食事の前などに石けんを使ってしっかり手洗い、うがいを行いましょう。

人気メニュー

「練馬スパゲティ」



材料（1人分）

スパゲティ・・・100g	}	水・・・75g
にんじん・・・10g		かつお節・・・3g
まぶし油・・・2g	}	刻みのり・・・1g
だいこん・・・125g		
まぐろ缶詰・・・40g	}	
天塩・・・0.6g		
三温糖・・・3.8g		
しょうゆ・・・8g		
穀物酢・・・4g		



7日の給食に出ます！

6日開催の「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された新鮮な大根です。「練馬大根」をおいしくいただきます！

作り方

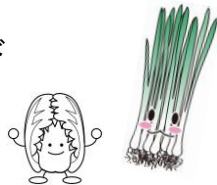
- ① スパゲティは、にんじんと一緒にゆで、油をまぶしておく。
- ② かつお節でだしをとる。
- ③ だし汁とまぐろ缶詰、おろした大根、調味料を入れて加熱しソースを作る。
- ④ ①に③をかけて刻みのりを振りかけて出来上がり。

給食食材産地（11月分）

野菜…練馬、東京、高知、青森、北海道、千葉、埼玉、愛媛、茨城、新潟、長野、群馬、宮崎、秋田、栃木

魚類…北海道、ニュージーランド

肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎



★12月22日は冬至です★



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。かぼちゃを食べると風邪予防になります。

22日の給食は「ゆず入りお浸し」と、かぼちゃが入った「ほうとう汁」が出ます。

給食費の引き落としにご協力ください

12月の引き落としは12月21日（月）です。

栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	826	32.6	24.6	412	3.3	371	0.43	0.58	39	6.0	3.1
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	210	0.50	0.60	35	6.5	3.0