



# 給食だより

令和元年 12月

練馬区立中村中学校  
校長 大石 光宏  
栄養士 鳥羽田 裕美

冬の訪れを感じるようになり、温かいものがおいしい季節になりました。同時に、空気の乾燥等により、風邪を引きやすい季節でもあります。うがい・手洗いをはじめ、栄養バランスの取れた温かいものを食べて体調管理に気を配り、元気に冬休みを迎えましょう。

## 来たる12月2日 幻の大根『練馬大根』で練馬スパゲッティ！



市場にほとんど出回らない『練馬大根』。練馬区に住んでいても、「見たことがない」、「食べたことがない」という方も多いのではないのでしょうか。

幻とまで言われるようになった理由の一つが、その抜きにくさです。練馬大根の根は地中深く伸びているため、収穫する際は折れないよう腰を入れて両手で抜く必要があり、普通の大根の3～5倍の力が必要になります。

この抜きにくさを逆にとった“練馬大根引っこ抜き競技大会”が11/30(土)に行われ、ここで収穫された大根90キロを使った、練馬スパゲッティを12/2(月)に提供します。

## 中中 練馬スパゲッティレシピ公開



各学校やインターネットに掲載されているレシピは微妙に違いがある『練スパ』です。生徒たちに人気の中中版レシピは以下の通りです。機会を見つけてぜひ作ってみてください。

### <材料(4人分)>

スパゲティ	400g
まぶし油	大さじ1
大根	半分
ツナ缶	160g
食塩	小さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
刻みのり	適量

### <作り方>

- ① スパゲティは茹でて、油をまぶしておく。
- ② 大根おろしとツナ缶、調味料を煮詰める
- ③ ①に②をかけ、刻みのりを散らす

### ポイント

- ✓ おろし汁とツナ缶の油も使ってじっくり煮詰める
- ✓ お酢を最初から煮詰めることでまろやかな仕上がりに
- ✓ 大根おろしをやりきる気合い

### 給食食材産地(11月分)

野菜…北海道、青森、山形、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、神奈川、長野、愛知、愛媛、高知、熊本

魚類…北海道、岩手、宮城、北太平洋

肉類…群馬、茨城、宮崎

キャベツ、小松菜は  
東京産を使用しました。



### ～給食費についてのお知らせ～

12月の給食引き落としは、12月20日(金)です。前日までの入金をお願いいたします。



### 「早寝 早起き 朝ごはん」

冷え込む朝、  
朝食で体を温めましょう！