



# 給食だより

令和2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は十分気をつけて過ごしましょう。

## 来たる12月7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に腰を入れて両手で抜く必要があり、普通の大根の3～5倍の力が必要といわれています。

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12/6(日)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12/7(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に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、新潟、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、長野、愛媛、高知、佐賀

魚類…北海道、長崎、ノルウェー

肉類…埼玉、鳥取

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21日(月)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！