



給食だより

令和3年1月

練馬区立中村中学校

校長 大石 光宏

栄養士 鳥羽田 裕美

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かし“正月太り”にならないように過ごしましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>  <p>パ ラ ン ス</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> 	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> 
--	--	--	--

1月の行事

と食べ物



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

給食では8日に鏡開きメニューを提供予定です。

<p>1日～ 正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>  <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p> 
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>  <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

給食食材産地（12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、愛知、愛媛、高知、鹿児島

魚類…北海道、宮崎、長崎、ノルウェー

肉類…茨城、宮崎

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月で今年度の引き落としは終了しましたが、お便りをお届けしております未納の方は早めにご入金をお願いいたします。



「早寝 早起き 朝ごはん」

年末年始も、

規則正しい生活習慣を。