



気温がぐっと下がって、空気も乾燥してきました。風邪の季節がやってきます。予防するためには、毎日の生活習慣が大切になります。栄養バランスの良い食事をとり、適度な運動、十分な睡眠がポイントです。12月は忙しい月です。元気に新年を迎えられるように体調管理をしっかりしていきましょう。



今年も大根がやってきます!!

練馬大根はながーい



今年も12月3日(日)に「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されます。引き抜かれた大根は、翌日に、練馬区内の小中学校の給食に登場します。開一中では、大根を使った「マーボー大根」を作ります。練馬大根は、他の大根より細長く、引き抜くのに、普通の大根の3~5倍の力があるそうです。そんな大変な思いをして引き抜いた大根です。食感、味もしっかり感じながら食べてもらえたらうれしいです。

旬の食材NOTE 「大根」

根の部分には、消化酵素やビタミンCが豊富です。消化酵素は、加熱に弱いので、魚や、肉の付け合わせとして使うときには、生の大根をすりおろして食べると、消化の働きを良くしてくれます。中国では、色の白い大根、白菜、豆腐を「養生三宝」といい、体調を崩しがちな冬に食べて体調を整えると言われていました。旬・・・11月~3月

12月の献立よ!

- 7日 人気メニューの「メロンパン」を作ります。丸パンにメロンパン生地を乗せて焼きあげます。
- 18日 冬メニューの「おでん」です。かつおと、昆布でしっかり出汁を取るので、汁まで味わってください。
- 22日 二十四節気のひとつ、1年で最も昼が短い日です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかない、と言われていました。給食では、かぼちゃに鶏ひき肉のあんをかけた「そぼろ煮」にしました。
- 25日 2学期最後の給食はクリスマス給食です。ローストチキンにかけるトマトソースが赤、サラダのブロッコリーが緑でクリスマスカラーをイメージしました。

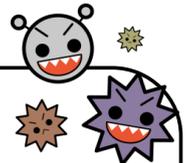
主な野菜の産地 10月



ねぎ	青森県	ほうれん草	群馬県
人参	北海道	ごぼう	青森県
大根	青森県	小松菜	埼玉県
玉ねぎ	北海道	白菜	長野県
じゃがいも	北海道	もやし	千葉県
しめじ	長野県	にら	栃木県
柿	和歌山県	りんご	山形県



ノロウィルスに注意



年間のノロウィルスによる食中毒は、約7割が11月~2月に発生しているそうです。夏の食中毒のイメージが強いですが、冬も注意が必要です。基本的には加熱処理をすることで、死滅させることができます。手洗いを徹底し、しっかりと火が通ったものを食べるのが大切です。

お知らせ

11月に区内の中学2年生を対象に「残食調査」と「朝ごはん調べ」を行いました。開一中は、11/13~15に米飯給食の残食調査、15日に朝ごはんの状況などについてのアンケート調査を行いました。結果は後日、給食だよりに通じてお知らせいたします。また、10月より北校舎2階の廊下に「給食レシピ」を掲示しています。持ち帰れるようになっているので、ご活用ください。給食だよりに、今後も簡単に作れる副菜やドレッシングなどのレシピを紹介していこうと思っています。10月は「練馬スパゲティ」11月は「ジャージャー麺」を紹介しました。12月は「豆とごぼうのドライカレー」を紹介する予定です。

いつも学校給食費の納入にご協力ありがとうございます。今月の引き落としは20日(水)です。