

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行

栄養士 赤木 由紀子



早寝早起き朝ごはん

シンボルマーク

今年も残すところあと一ヶ月となりました。元気に新年を迎えるためにカゼなどをひかないよう規則正しい食生活を続け、手洗いうがいはマメに行い、ウイルスから身を守りましょう

鉄欠乏性貧血を予防しましょう

身体に鉄分が足りないと、酸素を体中に運ぶ働きのある赤血球の中にあるヘモグロビンが減少します。顔色が悪く、手足が冷たい、立ちくらみがするなど様々な貧血症状は鉄分を食事から取り込むことで予防する事ができます。案外気づきにくいので見逃しがちですが、貧血は身体の様々な機能に悪影響が出てきますので、日頃からの食生活に注意していきましょう。自分の身体を知るためにも貧血検査は積極的に受けましょう。

貧血を予防するために給食でも鉄分をしっかりとするために工夫をしています。その中には、ほうれん草や切り干し大根、小松菜、春菊、青梗菜などの野菜やごまやナッツ類があります。保健たよりも鉄分を多く含む食品が紹介されています。合わせて日々の食生活のヒントに覚えておきましょう。

とれたて練馬大根を給食で食べよう

11月は練馬産キャベツを使っておいしいスープを食べました。12月は練馬で作られている練馬大根を使った練馬スパゲティーです。練馬区は緑豊かで身近に農地や農家が多くあります。こうした環境を生かし、生産から流通、消費に至るまでの過程を学ぶ機会にしています。練馬区立学校では学校農園の活用、地域農家等の協力を得た学習を通して児童生徒の生産体験を充実させています。北町中学校でも1年が練馬大根を育て収穫しています。収穫された大根は給食で使用しています。

★12月の給食から

12月 1日（火）これまで残菜ゼロ、準備後片付けの早さ、丁寧さ、エプロン、三角巾の着用状況などが非常に良かった2年2組のリクエスト給食です。

12月 3日（木）千葉県産の郷土料理です。落花生ごはん、いわしのサンガ焼き、とりどせ風です。

12月 7日（月）練馬区産大根を使用した練馬スパゲティーです。

12月15日（火）ノーベル平和賞を受賞しているマザーテレサ生誕105年です。マケドニアの料理です。

豆を煮込んだ**Лача** 筒状の挽肉を焼いた**ケバブ** です。

12月22日（火）千葉県B級グルメで今年度グランプリの勝浦**タカノメ**です。

また、22日は冬至です。一年で日照時間が一番短い日です。身体をあたため風邪をひかない強い体を作るためになかなか野菜の手に入らない栄養を確保するために南瓜を食べる習慣があります。

12月25日（金）クリスマスにちなんでチキンの料理です。

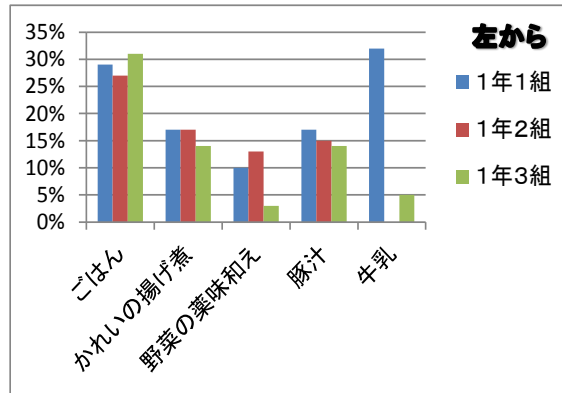
★食材の産地

野菜：玉ねぎ→北海道 人参→埼玉 キャベツ→練馬区 ねぎ→千葉 ジャがいも→長崎（11月27日現在）

牛乳：千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 秋田県 北海道（12月予定産地）

平成24年5月に策定した「第2次練馬区立小中学校における食育推進計画」に基づき、学校における食育の推進、学校給食の充実を図るため、児童生徒の実態や学校給食の残食状況を把握し、調査結果を今後の食育推進に資する事を目的としています。対象は2年生ですが、各学年行いましたのでお知らせします。

11月24日残菜状況



11月25日残菜状況

