

平成27年度 10月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木宏行
栄養士 赤木由紀子

北町中学校三大行事の一つ、文化祭も間近です。本番まで忙しくなりますが、体調を崩さないよう準備を進めていきましょう。食事は好きなものばかり食べるのではなく、栄養バランスを考えながら食べる事も大切なことです。楽しく、おいしく、栄養補給で食べる事の大切さを理解しましょう。

スマートフォン（スマホ）のマナーを守っていますか？

今や中学生でもスマホを使っている人がたくさんいます。連絡を取り合い、情報を取り込むために便利な器械ですが、夢中になりすぎてマナーを守れなくなっていますか？前も見ずに歩きながらスマホをいじっている人もたくさん見かけます。とてもあぶなく人に接触するなど危険です。自転車に乗りながらスマホをいじるのは法律で禁止されました。罰金が発生します。

★ 食事中にスマホばかりいじっていませんか？ ★



食事は一緒に食卓を囲む人といろいろな会話をしながら会話を楽しむ大切な時間です。家族や友達との食事は大切なコミュニケーションの場なので料理の味を良く味わいながら食事の時間を楽しむことは大切なことです。せっかく食事を作ってくれた人に対してもスマホをいじりながら、何を口にしているか分からないような食べ方をしていると、とても不愉快です。食べる事に感謝し、しっかり味わって食事をするようにしましょう。

友達や家族と食事をしているときに片時も手元から離さない人はいませんか？食事中に電源が入ったスマホがそばにあると、着信があったときにどうしても気になってしまいます。食事中のマナーとして、スマホの電源を切る、または食卓に持ち込まないようにしましょう。



食べる事に対する基本的な考え方をもう一度考えてみましょう。食事のマナーを守ることでみんなが気持ち良く食事をする、食べる事は当たり前のことではなく、多くの人の力によって食べる事ができていることへの感謝の気持ちを忘れない、好き嫌い無く何でも食べる事で健康を維持することができる、理解していればスマホのマナーも守ることができますね。

★食材の产地

牛乳・・・千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 秋田県 北海道

野菜・・・にんじん→北海道 きゅうり→埼玉 大根→北海道 サツマイモ→千葉

10月予定产地

9月30日現在



10月31日 ハロウイン

南瓜を使って簡単デザートを作ってみましょう！！

【南瓜プリン】

〈材 料〉 5個分

かぼちゃ 1/4個 牛乳 200cc 生クリーム 20cc 砂糖 21g
寒天 5g入りスティック1/3本 水 50cc



〈作り方〉

- ① 寒天を水にふやかし、牛乳、砂糖を温めた中に入れ加熱しながら溶かす。
- ② かぼちゃを蒸し、①と一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋に移し、生クリームを加え、良く混ざったら型に入れ冷蔵庫で冷やす。

※ 寒天は常温で固まるので作業は手早く行いましょう。寒天が多すぎるとまろやかさに欠けます。若干少なめで十分固まりますので好みの固さでいろいろ挑戦してみてください。

★給食の様子

9月給食の残菜が一番少なかったのは2年2組でした。2年2組は後片付けもとてもきれいで準備も速やかです。他のクラスの皆さんも少し見習うようにしましょう。エプロンと三角巾の着用についてはどのクラスもよくできていますが、エプロンのひもを縛らずに作業を行っている人、三角巾を頭の上に置くだけの人が目につきます。エプロン三角巾は正しく着用しましょう。給食当番は下膳にも注意しましょう。食缶やケース、お盆などは台車に乗ってきたとおりに後片付けをお願いします。

★10月の給食から

- 5日（月）郷土料理の日です。今月は兵庫県 たこめし、ぼたん鍋風（いのしし肉が手に入らないため豚肉で代用します）小女子のくぎ煮です。明治時代、丹波地方の篠山市にあった旧日本軍の部隊がイノシシ肉を味噌汁に入れて食べていたのが始まりといわれています。
- 8日（木）10月は目の愛護月間です。インドの「アラヴィンドの奇跡」にちなんでインド料理です。南インドのチキンカレーとなすのマサラは、カレー粉が入らず、たくさんのスパイスとトマトの酸味でおいしく食べます。マサラとは様々な香辛料を粉状にして混ぜ合わせたものです。カレーの材料としてマサラをあらかじめ混ぜ合わせた物がカレー粉のルーツとも言われています。
- 14日（水）京都のB級グルメカレー焼きそばです。京都市の佛教大学の生徒達が地域振興の研究テーマとしてカレー焼きそばをクローズアップしたのがきっかけで広まったものです。

※ 給食費の引き落としは10月5日（月）です。お忘れなくお願ひいたします。