

平成27年度 11月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
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

これから増える食中毒 ”ノロウイルス” に注意して！

今年は新型ノロウイルスが流行ると報道されています。冬に多く、少量のウイルスで食中毒症状が出ます。自分の身体は自分で守り、食中毒を予防しましょう。



練馬区Hpより

★食材の産地

牛乳・・・千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 秋田県 北海道 (11月予定産地)
野菜・・・キャベツ→茨城 白菜→長野 にんにく→青森 玉ねぎ→北海道 ごぼう→青森 (10月28日現在)

世界の料理に挑戦してみましょ

南インドの「チキンカレー」

〈材 料〉

ニンニク・しょうが	一かけ	
玉ねぎ	1個	
鶏モモ (骨付き)	200g	
ホールトマト缶	4号缶 1缶 (内容量240g位)	
香辛料	パプリカ粉	小さじ1 コリアンダー小さじ1/2
	ターメリック	小さじ1/2 カルダモン 小さじ1/2
	ガラムマサラ	小さじ1/2
塩	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 油でみじん切りにしたニンニクとショウガを炒める。
- ② ①の香りが出たら鶏肉、みじん切りの玉ねぎを加え、さらにホールトマト、香辛料を加え煮込む。
- ③ 塩を加えて味を調える。

※ ココナッツミルクを入れるとさらに本格的です



★給食の様子

3年生のエプロン・三角巾の着用ができていないクラスがあります。週末週明けの管理をしっかり行い、きちんと着用できるようにしましょう。

10月は、特に2年生の残菜が少なく、まんべんなく食べられていました。1年生は3組が特に野菜の和え物などしっかり食べていました。後片付けについては、遅く食べ終わった人の片付け方が悪く箸や牛乳瓶のキャップが片付けられていないのが目につきます。また、食缶などは配膳されたときと同じようにして下膳するようにしましょう。

これまで一番残菜が少なく、準備、後片付けも速やかできれいに行われている2年2組に12月のリクエスト給食を行います。

★11月の給食から

- 11月11日(水) 秋田県の郷土料理です。きりたんぼを使った鍋をアレンジ、また、名物の魚”ハタハタ”を唐揚げにします。
- 11月20日(金) 秋田県B級グルメ しょつつる焼きそばです。しょつつるとは、秋田県特産の魚醤油です。ハタハタや鱈などの原料魚に市をを加え、1年以上熟成させて作る秋田名物の調味料です。
- 11月24日(火) 骨のあるまま調理をしたカレーの揚げ煮です。箸を上手に使い魚の骨をうまく外して食べましょう。
- 11月25日(水) スペインの料理のパエリアは日本でも馴染み深い魚介を使ったピラフです。そしてコシードとは、野菜のたっぷり入ったポトフのようなスープです、

※ 給食費の引き落としは11月4日(水)です。お忘れなくお願いいたします。