

平成31年度
(令和元年度)

12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 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないでしょうか。寒い日ほど朝ごはんをしっかり食べ、からだを内側から温めましょう。



風邪と食中毒を予防しよう



風邪やインフルエンザが流行する時期になりました。「風邪は万病のもと」です。十分に気をつけなければいけません。また、食中毒は梅雨や夏などの暑い時期に発生しやすいと思われがちですが、冬は感染力の強いノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。そのため、冬も食中毒に注意が必要です。

風邪と食中毒の予防には、手洗いをすることが効果的です。また、ウイルスに負けないからだとつくるには、栄養バランスのととのった食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。

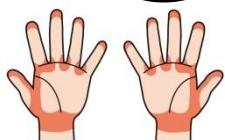


ウイルスは「乾燥している（湿度が低い）環境」が大好き！

加湿器などで湿度を50～60%に保ち、乾燥を防ぎましょう！



石けんをしっかり泡立てよう！



洗い残しが多くなりやすい指先や指の付け根を意識して洗おう！



手洗い後、ハンカチで手を拭いてから、アルコール消毒をしよう！



食べ物は十分に加熱して、細菌やウイルスを死滅させよう！



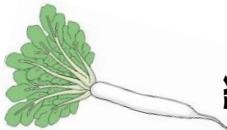
カロテンやビタミンCを含む食べ物を食べよう！

◆12月の献立から◆

20日(金) かぼちゃ(南瓜)のいとこ煮

22日(日)は冬至です。冬至に「ん」が重なる食べ物を食べると縁起がよいと言われています。「ん」が重なる食べ物には、南瓜(なんきん)、にんじん、れんこん、寒天などがあります。

給食ではかぼちゃと小豆を使った「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。小豆の赤い色には、悪い物を追い払う力があると言われています。小豆で邪気を払い、かぼちゃで運を呼び込みましょう!



練馬大根一斉給食について

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施に取り組んでいます。3回目は、12月2日(月)です。11月30日(土)に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた練馬大根が給食室に届きます。北町中学校では「練馬スパゲティ」を作ります。

区内で育ち収穫された野菜を食べることができるのは、とても幸せなことです。農家の方々に対して、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

<練馬大根の特徴>

- 青首大根よりも細くて長い。
- 辛味がある。
- 繊維がしっかりしていて、煮崩れしにくい
- たくあん漬けに加工されることが多い。

★ 11月の使用食材 ★

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|-------|--------|--------|--------|-------|-----------|
| にんじん | 北海道 | 大根 | 千葉、埼玉 | れんこん | 茨城 |
| 玉ねぎ | 北海道 | ごぼう | 青森 | えのき | 長野 |
| じゃがいも | 北海道 | 小松菜 | 埼玉 | しめじ | 長野 |
| キャベツ | 練馬区、茨城 | ねぎ | 北海道 | さつまいも | 千葉 |
| 白菜 | 茨城、北海道 | いんげん | 長崎、鹿児島 | 米 | 青森県産まっしぐら |
| きゅうり | 埼玉 | チンゲンサイ | 静岡 | 秋鮭 | 北海道、三陸 |
| もやし | 栃木 | レタス | 長野 | 卵 | 青森、宮城 |
| しょうが | 長崎 | ピーマン | 茨城 | 豚肉 | 岩手、群馬 |
| にんにく | 青森 | ほうれん草 | 千葉 | 鶏肉 | 岩手、宮崎 |

★ 給食費の引き落としについて ★

今年度の給食費の引き落としは、11月で終了いたしました。

給食費の徴収にご協力いただきありがとうございました。来年度も引き続き、どうぞよろしくお願ひいたします。