食育だより 12月号

平成２８年11月３０日
練馬区立練馬中学校

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の３食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】

1年で最も夜の長い日

毎年１２月２２日前後に１年で１番夜が長くなり、昼が短くなる日を「冬至」と言います。

昔の人々は冬至の日に厄を払うために体を温め無病息災を祈っていました。野菜の少ない冬に栄養のあるかぼちゃを食べたり、香りに厄除けの力があると信じられているゆずのお風呂に入るなどして夜を越していたそうです。

〈今月の給食〉

４日（月）練馬スパゲティ
先月の練馬キャベツに引き続き、練馬区から練馬大根をいただき、練馬スパゲティにします。
貴重な練馬大根をよく味わっていただきましょう。

13日（水）フルーツ白玉
フルーツポンチに手作りの白玉団子をまぜて仕上げます♪

２０日（水）シュトーレン
ドイツでクリスマスに作られるお菓子です。給食ではおからを混ぜ込んだ生地にレーズン・くるみ・アーモンドを加えて焼き。粉砂糖を振りかけます☺

２２日（金）冬至
冬至にちなんでかぼちゃとゆずを使った献立にします。

２５日（月）ローストチキン
骨付きのもも肉を醤油だれで煮込んだあとオーブンでこんがり焼きます☆

レシピ～プラス１品おかずさつま芋のソーセージ炒め～

・材料　　**冷蔵庫にマスタードが残っていたら**
さつま芋…１本　　**マスタード味にアレンジできます♪**
ソーセージ…１袋
マヨネーズ…さつま芋に薄く絡むくらい
塩・こしょう…適量

・手順
①さつま芋は５ミリ程の輪切りか半月切りにし水でさらす
ソーセージは斜め切り、時間が無いときはそのままでもＯＫ！
②フライパンでマヨネーズに絡ませながらさつま芋を炒める
③さつま芋に火が通ったらソーセージを入れさらに炒める
※さつま芋が柔らかく崩れやすいので優しく炒める
④塩・こしょうで味をととのえたら完成☺

お知らせ

今月の引き落とし日は**１２月１８日（月）**です。
再引き落とし日は２７日になります。
ご準備をお願い致します。

先月使用した食材の主な産地

米…青森	キャベツ…練馬区・愛知
鶏肉…宮崎・岩手	玉ネギ…北海道
豚肉…群馬・青森	里芋…埼玉
にんじん…北海道・千葉・埼玉	大根…茨城・千葉