

# 給食だより 12月号

朝晩寒くなり、街路樹の紅葉や色とりどりの落ち葉が見られ、冬の訪れを感じます。引き続き、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう！

練馬区立光が丘第二中学校



今月のテーマは『冬の食生活について考えよう』です。

今回は、以前読んだ“現代の栄養失調”に関するコラムについて紹介します。様々な食品が溢れ、飽食と呼ばれる現代でも栄養失調の人がいるそうで、これは肉や油もの・お菓子やファストフードなど、食べたいものだけに偏ることで起こる“栄養バランスの偏り”を表していました。つまり、魚や野菜・果物などの不足による、ビタミンやミネラルの不足が現在多くの日本人に見られるのだそうです。皆さん思い当たるところはないでしょうか…？

食事は薬と異なり即効性はありませんが、毎日毎食の積み重ねによってはこのような“栄養失調”状態が起こってしまいます。給食中に皆さんの様子を見させてもらっていますが、時々心配に思うことがあります。

学校給食は、皆さんの成長に必要な栄養素や栄養量を満たすよう立てられ、それに見合った分量で提供されています。

冬休みにはどのような食生活を送ると良いのか、皆さん一度考えてみてください。



12月6日（月）は『練馬大根の一斉給食の日』です

先月“練馬産キャベツ”の一斉給食を行いました。今回は“練馬大根”の一斉給食を行います。地元の伝統野菜『練馬大根』の継承を目的に、様々な取組が行われていますが、その1つ“練馬大根引っこ抜き大会”で収穫された大根を、小・中学校合わせて約120kgも使い“練馬スパゲティ”を提供します。このメニューは、たっぷりの大根おろしにツナと少し甘めの味付けがよく合い、毎年人気です。



## <12月の献立紹介>

- 12/13（月） ラープ、カラフルサラダ、卵のスープ  
ラープは、挽き肉と野菜を炒めたものをもち米のご飯と一緒に食べる、ラオス料理です。現地では「カオニャオ」と呼ばれ、とても人気の料理です。
- 12/17（金） ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、どさんこ汁  
毎月19日は『食育の日』です。今回は北海道の郷土料理“鮭のちゃんちゃん焼き”や、北海道の食材をふんだんに使った味噌汁を提供します。
- 12/22（水） 冬至カレーライス、カブの柚香漬け、果物（紅まどんな）  
冬至にちなんで、南瓜入りカレーライスを提供します。
- 12/24（金） 三色ピラフ、フライドチキン、ベーコンと白菜のスープ、シュトーレン風ケーキ  
ドイツの伝統的なクリスマスケーキ“シュトーレン”を給食用にアレンジしました。レーズンやスパイス入りの生地には、おからも使っています。



その他に、3年生の『リクエスト給食』も順次提供しています。お楽しみに…♪  
今月は、パリパリサラダ（12/20）・フライドチキン（12/24）・ケーキ（12/6、12/24）です。

## 12月に使用する主な野菜の産地（予定）

|        |                                 |       |         |       |         |
|--------|---------------------------------|-------|---------|-------|---------|
| 米      | 青森県                             | 玉ねぎ   | 北海道     | じゃが芋  | 北海道     |
| 人参     | 千葉県・埼玉県                         | キャベツ  | 練馬区     | 大根    | 練馬区     |
| 白菜     | 練馬区                             | 小松菜   | 八王子市    | 里芋    | 練馬区     |
| かぶ     | 千葉県・埼玉県                         | ほうれん草 | 埼玉県     | さつまいも | 茨城県     |
| ブロッコリー | 練馬区                             | ネギ    | 練馬区     | 南瓜    | 北海道     |
| 柚子     | 練馬区                             | みかん   | 愛媛県・熊本県 | りんご   | 青森県・長野県 |
| 牛乳     | 北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都 |       |         |       |         |

