

給食だより

平成30年度12月号 大泉第二中学校



今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。



かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方



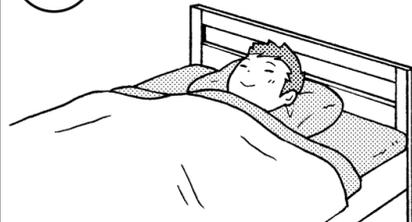
今年のかぜをひきたくなく、
ついでにインフルをひきたくなく、
どうすればいいのかな？

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。
かぜに負けない体を自分でつくろう！

<給食費納入について>

今月の給食費引き落とし日は17日です。
手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。
〔給食費はすべて食材費に充てられます。〕
〔その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。〕



◇3日(月) 練馬大根

練馬スパゲティ・コーンサラダ・おかしな目玉焼き

11月の「練馬区産キャベツ」を使用した一斉給食の日に続き、12月3日は「練馬大根」を使用した区内一斉給食の日です。

前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根をたっぷり使って、大人気メニューの**練馬スパゲティ**を作ります。

各校それぞれ特徴のある練馬スパゲティですが、大二中では隠し味に少量のかつおだしを入れて作っています！

◇19日(水) 食育の日(毎月19日)

かてめし・つみっこ・みそポテト

毎年12月に埼玉県秩父市では「秩父夜祭」が開催されます。「秩父夜祭」は、京都祇園祭、飛騨高山祭と共に日本三大曳山祭の1つに数えられています。

今月の食育の日は、このお祭りにちなんで**埼玉県**がテーマです。

給食では、埼玉県に伝わる郷土料理の**かてめし・つみっこ(すいとん)・みそポテト**を作ります。

◇21日(金) 冬至(22日)

ご飯・鯖の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・かぶの味噌汁



今年の冬至は12月22日です。冬至は1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなります。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずき粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

給食では、柚子を使った**鯖の幽庵焼き**と、かぼちゃを使った**かぼちゃのそぼろ煮**を作ります。

～寒い季節においしい“鍋料理”～

寒さがだんだんと増してくると「鍋料理」がおいしく感じられます。鍋料理には寄せ鍋やすき焼き、水炊きなどがありますが、みなさんは普段どんな鍋を食べていますか？

鍋にはその地域ならではの食材や旬の食材が入ったものなど、色々なものがあります。同じ鍋料理でも、ある地域では醤油味だったり、ある地域では味噌味だったり味やだしにも様々な違いがあります。

みなさんの地域や家庭で食べられている鍋にはどのようなものがあるか、また日本各地で食べられている鍋料理の種類を調べてみると、地域の特徴などもわかり、おもしろいかもしれません。

