



12月給食たより

R 1 . 1 1 . 2 9
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄 養 士

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどの様々な行事があります。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えて過ごし、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

<p>ふ るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p> 	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p> 	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p> 	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p> 	<p>み んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p> 
--	---	---	--	---

12月の献立より

旬の食材・・・いなだ、さば、さつまいも、きのこ類、白菜、大根、ラ・フランス等です。

★季節・行事等の献立

- ・練馬大根の日（2日）・・・「練馬スパゲティ」
練馬の特産物の練馬大根を給食に使用して提供する日です。練馬区では「練馬大根ひっこぬき大会」が行われ、そこで収穫した練馬大根を各学校に届けてくれます。本校の給食では「練馬スパゲティ」を作ります。ツナと大根おろしをしょうゆ味に煮た具をスパゲティにかけて食べるパスタです。生徒たちに大人気の献立です。
- ・食育の日（19日）・・・「はたはたのから揚げ」「あいませ」
今が旬のはたはたを使い、から揚げにします。あいませは日本の郷土料理で、お祝いの時に食べられる料理です。ひとつひとつに味をつけてから、食材を混ぜることから呼ばれるようになりました。
- ・冬至献立（20日）・・・「かぼちゃの甘煮」と「大根のゆず和え」です。
22日は冬至です。1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯にはいると、病気にならないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。

今月の世界の料理

- ・スペイン（10日）・・・「パエリア」「スパニッシュオムレツ」
- ・韓国（23日）・・・「韓国風肉じゃが」「チョレギサラダ」
- ・セレクト給食（25日）2種類の中から選びます。
A ランチ：ココアパン、白身魚のフライ、ミネストローネ、小松菜のサラダ、ジョア
B ランチ：チーズパン、チキンかつ、ミネストローネ、小松菜のサラダ、ジョア



今月も給食に入れてみました！・・・夏休みの皆さんの作品を参考に給食に入れます。

- ※食材が少し違っていても、似ているものは入れています。給食で作るようにアレンジしているので、ご了承ください。
- ・「じゃがいものきんぴら」（5日） 2-1 女子、2-2 女子、3-1 女子、1-1 女子 2 名、1-2 男子
 - ・「ツナチーズトースト」（12日） 2-2 女子、1-2 女子、1-3 女子
 - ・「スープカレー」（11日） 1-1 男子、女子



「茶碗蒸し」「たこ焼きくん」「麻婆麺」「プラマンジェ」等の新メニューや、冬にぴったりの「かぶのシチュー」「冬野菜のみそ汁」「スープカレー」やゆずを使った献立も予定しています。お楽しみに！



