



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 赤木 宏行  
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のでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると体の中から温まります。



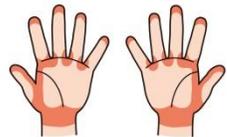
## 風邪と食中毒を予防しよう



空気が乾燥し、寒さが増して、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」といわれるように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、実は食中毒が最も発生しているのは冬です。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、冬場も夏場と同じように食中毒に注意が必要です。

風邪と食中毒の予防には、手洗いをするのが効果的です。また、ウイルスに負けないからだをつくるには、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。

### 手洗いのポイント



- 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！



### 食事のポイント

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◆

#### 3日(月) 練馬スパゲティ

練馬区では、年に2回、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。2回目は、12月3日(月)です。12月2日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた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。

#### 21日(金) かぼちゃ(南瓜)のいとこ煮

22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(かんてん)などがあります。

給食ではかぼちゃと小豆を使った「南瓜のいとこ煮」を作ります。小豆の赤い色には、悪い物を追いはら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！



## 練馬大根について



練馬大根は、通常出回っている青首大根よりも長く大きいのが特徴です。元々たくあん漬けにして食べていましたが、繊維がしっかりしているため煮崩れしにくいという特徴を生かしておでんや煮物にしたり、辛味を生かして大根おろしにしてもおいしく食べることができます。

### ★ 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	青森、北海道、埼玉	大根	千葉、茨城、青森	本しめじ	長野
玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森	さといも	埼玉
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	セロリ	長野
キャベツ	東京、茨城、千葉	小松菜	埼玉、茨城	パセリ	茨城、千葉
白菜	長野、茨城	チンゲンサイ	茨城、千葉	秋鮭	北海道、三陸
きゅうり	群馬	ピーマン	茨城	米	青森県
ねぎ	青森、岩手	赤ピーマン	茨城	卵	青森、宮城
しょうが	高知	れんこん	茨城	鶏肉	宮崎、岩手
にんにく	青森	いんげん	長崎	豚肉	群馬

### ★ 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いいたします。

