

令和 3 年度

# 12月 北町中食育だより



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 中嶋雅彦  
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。寒い日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温が上がり、からだのウォーミングアップ効果が期待できます。



## 感染症と食中毒を予防しよう！



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」です。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、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、冬も食中毒に注意が必要です。

感染症と食中毒の予防には、手洗いをすることが効果的です。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！

## 練馬大根一斉給食

練馬区では、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。3回目は、12月6日(月)です。12月5日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた練馬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。

<練馬大根の特徴>

- 青首大根よりも長い。
- 辛味がある。
- 繊維がしっかりしていて、煮崩れしにくい。
- たくあん漬けに加工されることが多い。



6日(月)に練馬大根と青首大根を展示する予定です！  
形や大きさの違いなどを比べてみましょう！

※ 1月には練馬大根のたくあん漬けを使ったメニューを出す予定です。お楽しみに！

### ◆ 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	千葉、北海道	チンゲンサイ	静岡	さつまいも	千葉
たまねぎ	北海道	いんげん	鹿児島	里いも	埼玉
じゃがいも	北海道	大根	千葉	りんご	青森
きゅうり	群馬	かぶ	千葉	米	青森
白菜	茨城	れんこん	茨城	さけ	北海道
キャベツ	練馬区	ピーマン	茨城	わかさぎ	北海道
小松菜	埼玉	赤ピーマン	高知、茨城	あさり	熊本
ほうれん草	埼玉	にんにく	青森	牛肉	栃木
水菜	茨城	しょうが	長崎	豚肉	茨城
ねぎ	青森、茨城	セロリ	長野	鶏肉	宮崎、岩手
万能ねぎ	千葉	えのき	長野	卵	青森、栃木

《お知らせ》

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。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たします。

12月24日(金):2学期終業式の日です。給食はありません。

1月8日(土):3学期始業式の日です。給食があります。