

令和 4 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と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！



今年の冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が心配されています。ウイルスや細菌に負けないからだをつくるためにも、規則正しい生活を意識しましょう。また、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。ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効かないので、しっかりと手洗いをすることが大切です。

ウイルスや細菌に  
負けないために  
大切なこと

### 十分な睡眠



### 適度な運動



### 手洗い



ポイント

- 石けんをしっかりと泡立てる。
- 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う。
- 手を拭いてからアルコール消毒をする。



### 食事



ポイント

- 食べ物は十分に加熱する。
- 栄養バランスのととのった食事を意識する。
- カロテンやビタミンCを含む食べ物（野菜、果物など）を食べる。



## 練馬大根一斉給食

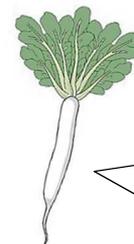
練馬区では、地場野菜を使用した一斉給食に取り組んでいます。3回目は12月5日(月)です。12月4日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた練馬大根が給食室に届きます。北町中学校では「練馬スパゲティ」を作ります。

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。農家さんをはじめとする食に関わる方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

※ 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！

<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。



5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！

### ◆ 地場野菜を使用した一斉給食について ◆

例年3回(6月・11月にねり丸キャベツ、12月に練馬大根)の一斉給食を実施していますが、今年度は4回目を実施することになりました。4回目は1月25日(水)です。練馬区内で採れたにんじんを給食に使います。

### ◆ 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      | 北海道、青森    | きゅうり | 茨城、群馬    | えのき   | 長野          |
| たまねぎ      | 北海道       | いんげん | 鹿児島、山梨   | 里いも   | 栃木          |
| じゃがいも     | 北海道       | 小ねぎ  | 福岡       | さつまいも | 千葉          |
| キャベツ      | 茨城、群馬、練馬区 | ねぎ   | 青森、山形、茨城 | 米(※)  | 青森<br>まっしぐら |
| もやし       | 栃木        | 大根   | 千葉       | わらさ   | 長崎          |
| ピーマン      | 茨城        | ごぼう  | 鹿児島      | あさり   | 熊本          |
| 赤ピーマン     | 高知        | れんこん | 茨城       | 牛肉    | 栃木          |
| チンゲンサイ、白菜 | 茨城        | にんにく | 青森       | 鶏肉    | 宮崎、岩手       |
| 小松菜       | 埼玉        | しょうが | 高知       | 豚肉    | 茨城          |
| ほうれん草     | 茨城        | セロリ  | 長野、静岡    | 卵     | 群馬          |

(※)15日は秋田県産萌えみのり、16日は秋田県産あきたこまち、17日は青森県産つがるロマンを使用

### ◆ おしらせ ◆

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いたします。