

給食だより 12月号

朝晩寒くなり、街路樹の紅葉や色とりどりの落ち葉が見られ、冬の訪れを感じます。引き続き、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう！

練馬区立光が丘第二中学校

今月のテーマは『冬の食生活について考えよう』です。

『早寝・早起き・朝ご飯』

今回は、“現代の栄養失調”に関するコラムについて紹介します。

現代の日本は、様々な食料品があふれ、飽食と呼ばれていますがその中でも栄養失調

の

人がいるそうです。これは肉や油もの・お菓子やファストフードなど、食べたいものだけに偏

ることで起こる“栄養バランス偏り”のこと表しています。つまり、魚や野菜・果物

などの

不足による、ビタミンやミネラルの不足が現在の日本人に多く見られるのだそうです。
皆さん思い当たるところはないでしょうか…？



食事は薬と異なり即効性はありませんが、毎日毎食の積み重ねによってはこのような“栄養失調”状態が起こってしまいます。
給食中に皆さんの様子を見させてもらっていますが、時々心配に思うことがあります。

12月5日（月）は『練馬大根の一斉給食の日』です

先月“練馬産キャベツ”的一斉給食を行いましたが、今月は“練馬大根”的一斉給食を行います。
地元の伝統野菜『練馬大根』の継承を目的に、様々な取組が行われていますが、その1つ“練馬大根引抜き大会”で収穫された大根を、小・中学校合わせて約120kgも使い“練馬スパゲティ”を提供しま
このメニューは、たっぷりの大根おろしにツナと少し甘めの味付けがよく合い、毎年人気です。



<12月の献立紹介>

- 12/19（月） ご飯、サバの竜田揚げ、キャベツのだし浸し、豚汁
毎月19日は『食育の日』です。今月は秋から冬にかけておいしいサバを使ったサバの竜田揚げや里芋や大根、ごぼうなど冬野菜たっぷりの豚汁を提供します。
- 12/22（木） 冬至カレーライス、カブの柚香漬け
冬至にちなんで、南瓜入りカレーライスを提供します。
- 12/23（金） 三色ピラフ、フライドチキン、ベーコンと白菜のスープ、シュトーレン風ケーキ
ドイツの伝統的なクリスマスケーキ“シュトーレン”を給食用にアレンジしました。
レーズンやスパイス入りの生地には、おからも使ってています。



その他に、3年生の『リクエスト給食』も順次提供しています。お楽しみに…♪

12月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道
人参	立川・八王子産	キャベツ	練馬区	大根	練馬区
白菜	茨城県	小松菜	八王子市	里芋	練馬区
かぶ	千葉県	ほうれん草	埼玉県	さつま芋	茨城県
ブロッコリー	埼玉県	ネギ	青森県	南瓜	北海道
柚子	練馬区	みかん	愛媛県・熊本県	りんご	青森県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・山梨県・東京都				

