

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

12月給食だより

校長 堀井 安伸
栄養士 南 由紀子



早寝・早起・朝ごはん
「早寝・早起・朝ごはん」運動シンボルマーク

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も気になる季節です。年末年始を控え、生活リズムも乱れがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」が風邪の予防にもつながります。

1日のスタート、朝ごはんには温かい物を食べ、体の中から温めて登校しましょう。

お魚食べていますか？



日本は周りを海に囲まれているため、四季折々さまざまな魚を味わうことができます。料理方法もバラエティに富んでいて、すしや刺身をはじめ、塩焼き、照り焼き、煮つけ、から揚げ、フライやてんぷらなど、いろいろと楽しむことができます。

魚は「さばくのが大変」「骨があって苦手」と敬遠する人もいますが、体をつくるのに欠かせないたんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれており、積極的に取り入れたい食品です。

お★も★な★栄★養

<p>体をつくるもとになる</p> <p>たんぱく質</p> <p>強</p> <p>※骨ごと食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>骨や歯を丈夫にする</p> <p>カルシウム</p> <p>※骨ごと食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>貧血を予防する</p> <p>鉄</p> <p>※血合いの部分に多く含まれます。</p>	<p>生活習慣病を防ぐ</p> <p>DHA EPA</p> <p>※青背の魚のあぶらに多く含まれます。</p>
--	---	--	---

★レシピ紹介★

11月の給食で好評でした♪

魚のみそがらめ

材料(4人分)

魚(かじきまぐろ・かつお等) 4切れ
 下味(生姜 ひとかけ 酒 小さじ2 しょうゆ 大さじ1)
 小麦粉 15g 片栗粉 15g サラダ油 適量
 赤みそ 大さじ1 トマトケチャップ 大さじ3
 しょうゆ 小さじ1 砂糖 1と1/2 水 大さじ1弱
 いりごま 12g

作り方

- ① 魚に下味をつけておく。
- ② たれの調味料を合わせて火にかけ、フツフツと煮立ってきたら火を弱め、ごまを加え火を止める。
- ③ 魚に小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、170~180度の油で揚げる。
- ④ 揚げた魚に上からたれをかける。

★今月の献立より★

8日(月) 練馬大根一斉給食の日

今年も練馬の畑で作られた練馬大根を学校給食でいただくことになりました。石東中では練馬スパゲティに調理していただきます。練馬の伝統野菜、「練馬大根」よく味わっていただきましょう。

19日(金) 食育の日

今月の食育の日は21日の「冬至」にちなんで、南瓜を使った「ほうとう風煮込み」と「りんご入りゆずゼリー」を作ります。



11月使用食材の産地情報

じゃが芋(北海道) 玉葱(北海道) 人参(北海道) きゃべつ(練馬) 白菜(茨城)
大根(千葉・練馬) 小松菜(練馬) 長葱(栃木) ピーマン(鹿児島・茨城) ごぼう(青森)
みかん(熊本) ラフランス(山形) 鶏肉(青森) 豚肉(茨城) むきえび(タイ)
いか(岩手) 鮭(北海道) 鯖(大西洋産) めかじき(中部大西洋産) メルルーサ(アルゼンチン) 鶏卵(栃木) 米(秋田産産ひとめぼれ)

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は12月10日です。
今年度最終の引き落としとなります。

