

平成 24 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・早起き・朝ごはん

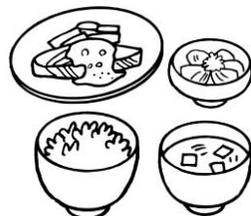
「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

★寒い冬こそ「早寝・早起き・朝ごはん」★

朝、布団から出るのがつらくついつい朝寝坊。そのため朝ごはんをしっかりと食べる時間がとれず、慌ててパンをかじって登校・・・などという人はいませんか。寒い季節は朝ごはんに温かい食べ物を食べて、体の中から温めて登校しましょう。早寝・早起き・朝ごはんが風邪の予防にもつながります。



早寝・早起きで十分な睡眠をとみましょう



栄養バランスのとれた食事を3食とみましょう



ビタミンA・Cの補給に野菜・果物はしっかり食べましょう



温かい食べ物で体の中から温めましょう



手洗いうがいを忘れずにしましょう

★12月3日は練馬大根の日です★



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。練馬といえば「大根」というほど練馬大根は有名な野菜です。一度は生産量も激減しましたが、農家の方々の練馬大根を復活させたいという思いで、今は年間1万本ほど生産されています。

12月2日には練馬の畑で「練馬大根引っこ抜き大会」が実施されます。その大会で引っこ抜かれた大根が翌日、練馬区の全小・中学校に届けられ給食に調理されます。

子供たちに地元でとれる野菜を食べて、理解を深めてほしいという農家の方々の願いがたくさんつまった大根です。石東中では練馬スパゲティに調理していただきます。よく味わっていただきましょう。

★今月の献立より★

4 (火) 1-1 難波ひなたさんの献立

油で揚げた魚・大豆・さつま芋に甘辛のたれをかけた「甘辛煮」。「ナムル」と「きのこスープ」で栄養バランスの整った献立です。

19 (水) 食育の日 埼玉県郷土料理「ゼリーフライ」を紹介します。

ゼリーフライとは一体どんなものなのでしょう?・・・

21 (金) 1-2 長沢幸美さんの献立

冬至にちなみ山梨県の郷土料理「ほうとう」をアレンジした「ほうとん」です。南瓜の入った具たくさん汁にすいとんのお団子が入っています。

給食食材放射能検査結果のおしらせ

11月7日の給食で使用予定の食材について、使用前日に放射性測定検査を行いました。乾し椎茸・豚肉・たけのこ・ちんげん菜を検査に依頼し、いずれも放射性物質は下限値(25ベクレル/kg)未満でした。

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。

