



給食だより

練馬区立谷原中学校
栄養士 吉田 紋子



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



今年も残りわずかになりました。寒い日が続く、谷原中学校でも体調を崩している生徒が増えてきています。冬は、風邪やノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症予防のためにも食事の前やトイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかり行いましょう。

<練馬大根>

練馬大根は元禄時代に誕生したと言われていています。その後、昭和の初め頃まで盛んに栽培されましたが、大干ばつやモザイク病という野菜の病気の発生、さらに農地の減少により栽培が衰退しました。しかし、地域振興の切り札として復活し、現在ではたくあん漬け用として生産されています。

下の写真は過去の練馬大根引っこ抜き大会の様子です。一般に流通している大根に比べて、抜くの3~5倍の力が必要な練馬大根。それを抜くスピードを競う大会です。子供から大人まで500名を超える参加者が集まるそうです。その大根を、翌日練馬区内の小中学校に配布し、練馬大根を使用した給食が提供されます。

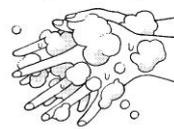
地域で採れた伝統野菜を味わっていただきましょう。



感染症を予防するために

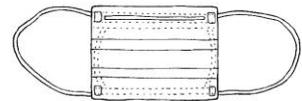


手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット



せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

©少年写真新聞社2021

今月の食材・献立から

★練馬大根一斉給食の日

12月5日に行われる大根の引っこ抜き大会で収穫された「練馬大根」を使用し、6日の献立は「練馬スパゲッティ」にします。大根にはビタミンCや消化をよくする酵素が含まれています。風邪予防に地元の大根を食べましょう。ちなみに、大根おろしはゆっくりすりおろすと辛みの少ないものができあがります。作ってくださった農家の方、大根を収穫してくださった方、配達してくださった方、調理さん、たくさんの人に感謝の気持ちを込めていただきます。

★冬至(12月22日)

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜が長い日です。この日を境に、日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」とも言われています。この言葉には、悪いことが続いたとしても、やがて回復して良い方に向いてくるという意味もあります。日本には昔から冬至の日にかぼちゃをいただく習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきく野菜として、昔は冬場の貴重なビタミン源にしていたようです。給食では22日に冬至の献立として、「かぼちゃの甘煮」、ゆずを使用した「さわらの幽庵焼き」にしました。

☆セレクト給食

24日はセレクト給食です。給食委員が話し合って決めた「フライドチキン」または「ローストチキン」のどちらかから主菜を1つ選びます。どちらが人気か集計結果が楽しみです。

今年1年の最後を締めくくる献立を楽しく、美味しく食べてもらえると嬉しいです。



給食室から

冬は体調を崩しやすい季節です。バランスの良い食事や運動、休養・睡眠がとれていないと体の抵抗力が低下して風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を身に付けることも大切です。

給食室では、気温が下がり、冷たい水での作業が辛い季節となりましたが、体調管理に気を付け、日々美味しい給食作りのために頑張っています。

12月の予定産地

牛乳(東京・群馬・北海道・岩手・青森・秋田・宮城・山梨)
人参(茨城・練馬・千葉・埼玉) 玉ねぎ・じゃが芋・かぼちゃ(北海道)
きゃべつ(練馬・愛知・神奈川) ゆず(高知)
ミニトマト(愛知) 白菜・ピーマン・パセリ・しそ(茨城)
大根(練馬・千葉・神奈川) いんげん(沖縄)
小松菜・きゅうり・ほうれん草(埼玉) ねぎ・にんにく・ごぼう・りんご(青森)
もやし・にら(栃木) さつまいも・かぶ・三つ葉(千葉)
しめじ・えのき(長野) しょうが(長崎)
豚肉(茨城) 鶏肉(岩手)