

令和5年度 12月号

練馬区立大泉北中学校

＊給食だより＊



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



今年もあとわずかになりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事をむかえましょう。

また、食事の前や外出から帰った時は引き続き、うがい、手洗いを忘れずにしっかり行いましょう。

「自分で作る朝ごはんコンクール」審査結果

「生涯にわたり健康な心と体を保ち続けていくためにも、中学生という発達過程の時期に、栄養バランスがとれた食事を工夫し、更に自分で作る力を養うことは大切である。」そこで、中学生が自らの食事内容を見つめ、食に関する意識を高めることを目的として「朝ごはんコンクール」が、毎年、夏休みの家庭科の課題のひとつとして、実施されています。本校でも、悪戦苦闘したであろうと思われる朝ごはんや、アイデアあふれる朝ごはんがたくさんありました。

受賞をした朝ごはん

<銅賞> 鯨汁とゴーヤチャンプル、焼き鮭の玉ねぎの甘酢がけ
1年 塚野 心温 さん

<銅賞> 朝あまり食べられない人必見！手軽3品朝ごはん
2年 藤田 陽向 さん

おめでとうございます！

食事作りは、毎日のことです。たくさん挑戦して「この料理はおいしく作れる」と思える料理をみつけてみましょう。作った人も、食べた人も笑顔になれると思います。

受賞した朝ごはんを、アレンジして給食で作ります。

学校給食費の支払いにご協をお願いいたします。

今月の引落とし日は12月11日(月)です。

今年度最後の引落としになります。

引落としができず未納となった場合は振り込みによる納入（振込手数料は保護者負担）をしていただくこととなります。前日までのご入金をお願いいたします。



12月の献立より



4日(月)『練馬大根の日』

12月3日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた大根を学校給食に提供していただき、区内全校で練馬大根を使った給食を実施します。本校では、人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。

幻とまで言われる「練馬大根」。

理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ収穫がとても大変なので生産量が減ってしまったともいわれています。

「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で17回目を数えます。一面の緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜くイベントは、練馬区の風物詩になっています。

21日(月)『冬至献立』

12月21日は冬至です。

冬至は1年で最も昼の時間が短い日です。

冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、無病息災を祈る風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、かぼちゃには風邪などの感染症を予防する働きのあるカロテンが多く含まれています。給食では「鱈のゆずみそ焼き」とかぼちゃを使った「かぼちゃすいとん」を作ります。



今年も村田さんの畑から野菜が届いています！



令和3年度より、地産地消の取り組みのひとつとして、大泉町の農家、村田さんに給食用の野菜を届けて頂く契約をしています。

主に、キャベツ、ブロッコリーを豊島青果に出荷しています。他には、露地野菜「ほうれん草、小松菜、じゃがいも、大根、かぶ、白菜、里芋、ねぎ、サニーレタス、なす、トマト、ピーマン、きゅうり、ししとう」など季節ごとに作っているそうです。

「練馬区は畑が多く新鮮な野菜が近くで採れるので、たくさんの野菜を食べてもらいたい」と思い、地域貢献のために大北中との契約を承諾してくれています。

毎日、愛情を込めて畑の手入れをしている様子が、みどり一面広い畑を見ると感じられます。6月はキャベツじゃがいも7月、9月はじゃがいも、11月はキャベツ、さつまいも、大根が届きました。12月は白菜、大根、里芋、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリーが届く予定です。毎年、給食用に野菜の量や種類を増やしてくれています。