

令和6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、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、食事の前や外出から帰った時は、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＞ 練馬の栄養盛りだくさん！僕の早わざ朝ご飯  
2年 花生 啓 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。

## 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。6月から収穫時期に合わせて、キャベツ、じゃがいも、にんにく、ピーマン、さつまいも、里芋、にんじん、大根が届きました。

12月は白菜、大根、里芋、さつまいも、ブロッコリーが届く予定です。

毎年、給食用に野菜の種類や量を増やしてくれています。

給食で新鮮な野菜が食べられることは、とてもありがたいことだと思っています。



11月に使用した食材の主な産地												
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	しょうが	じゃがいも	ほうれん草	にら	いんげん	しめじ	みかん	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和6年度産	北海道	新潟	北海道	高知	北海道	群馬	栃木	福島	長野	愛媛	岩手・茨城・北海道
青森県・山形県・北海道	岩手県産ひとめぼれ	にんにく	小松菜	キャベツ	大根	さつまいも	きゅうり	里芋	チンゲン菜	ピーマン	りんご	秋鮭
岩手県・宮城県・秋田県		練馬・青森	茨城	練馬・群馬	千葉	練馬	群馬	練馬	千葉	茨城	青森	北海道
福島県												三陸



12月の献立より



### 2日(月)『練馬大根の日』

12月1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。

「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で18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。

### 11日(水)『ねり丸キャベツの日』

11月に行われる予定だった練馬産のキャベツを使った一斉給食はキャベツの生育不良により延期になってしまいましたが、今回は2日に分けての一斉給食が実施されます。本校は12月11日「ねり丸キャベツの和風ポトフ」を作ります。生産者さんに感謝をして頂きましょう。

### 5日(木)、10日(火)『懐かしい給食』

保健給食委員会のみなさんが先生方に「中学校の頃の懐かしい給食」インタビューをしてくれました。

昇降口に、各先生方の「懐かしい給食」を掲示してくれています。

人気が高かった「揚げパン」「ソフト麺」を給食で再現してみます。

その他に、「練馬スパゲティ」「おかしなお菓子な目玉焼き」は練馬区出身の卒業生には「懐かしい給食」の一つになることと思います。

### 20日(金)『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「鯖のゆずみそ焼き」とかぼちゃを使った「ほうとう汁」を作ります。

