



# 12月給食だより

R 7 1 1 . 2 7  
練馬区立八坂中学校  
校長 代市 利光  
栄養士 虞 申佳



## 冬休み中の 食生活について



もうすぐ冬休みです。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどの様々な行事があります。行事食を食べて食文化を楽しみましょう。

**ふ** るさとに  
伝わる食文化  
を知ろう。



**ゆ** っくり  
よくかんで、  
食べすぎを  
防ごう。



**や** すみ中も、  
早寝・早起き・  
朝ごはん！



**す** すんで  
家の人  
のお手伝いを  
しよう。



**み** んなで  
食卓を囲み、  
家族団らん  
の機会を。



## 12月の献立より

旬の食材・・・きのこ類、白菜、大根、かぶ、いちご等です。

### ★季節・行事等の献立

#### ・メキシコの料理（2日）・・・「グリルチキン」「ポソレ」

「ポソレ」はアステカ時代からの伝統的な具だくさんのスープです。本場では「カカワシントレ」という大きい粒のとうもろこしを入れるのですが、給食では普通のコーンで代用します。

#### ・練馬大根の日（8日）・・・「練馬スパゲティ」

毎年練馬区では、12月の第1日曜日に、「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されます。そこで収穫された大根を使用し、練馬区内の小・中学校、オリジナルの給食を作る日です。八坂中の給食では「練馬スパゲティ」を作ります。ツナと大根おろしをしょうゆ味に煮た具をスパゲティにかけて食べるパスタです。

#### ・食育の日（19日）・・・「ひきすり」「鬼まんじゅう」

毎月19日は食育の日です。今月は愛知県の郷土料理「ひきすり」と「鬼まんじゅう」を作ります。名古屋では「すき焼き」を、鍋の上でひきずるように食べたことから、名前がついたそうです。名古屋コーチンの代わりに鶏肉を使います。「鬼まんじゅう」は、さつま芋をゴロゴロ入れた蒸しまんじゅうです。

#### ・冬至献立（22日）・・・「ほうとう」と「ゆずドレッシングサラダ」です。

今年22日は冬至です。1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯にはいると、病気にならないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。

#### ・大根の日献立（23日）・・・「麻婆大根」

練馬区産の大根を、区内の小中学校の給食で一斉に使用しています。

旬の新鮮な地場産大根の美味しさを味わってください。

#### ・クリスマスの献立（24日）・・・「キャロットライス」「タンドリーチキン」「ハッシュ・ド・ポーク」「クリスマスサラダ」



「朝ごはんコンクール」銅賞、食育部長賞受賞おめでとう！

食育部長賞・・・3年2組「栄養満点！彩りバランス和膳」

銅賞・・・3年1組「練馬の恵みで合格を！時短ワンプレート朝ごはん！」

※1月に2人の考えた献立をアレンジして、入れる予定です。お楽しみに。

