



# 12月給食たより

R 2 . 1 1 . 3 0  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実  
栄養士 堀切 知江

## 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むためにも、体調を整えて過ごし、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

<p><b>ふ</b> るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p> 	<p><b>ゆ</b> っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p> 	<p><b>や</b> すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p> 	<p><b>す</b> すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p> 	<p><b>み</b> んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p> 
--	---	---	--	---

## 12月の献立より

旬の食材・・・はたはた、ぶり、さば、さつまいも、きのこ類、白菜、大根、りんご等です。

### ★季節・行事等の献立

#### ・練馬大根の日（7日）・・・「練馬スパゲティ」

練馬区内産の練馬大根を給食に使用して提供する日です。練馬区では「練馬大根ひっこぬき大会」が行われ、そこで収穫した練馬大根を各学校に届けてくれます。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。生徒たちに大人気の献立です。

#### ・食育の日（18日）・・・「ひきずり」

毎月19日は食育の日です。今月は愛知県の郷土料理「ひきずり」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。

・今が旬！「はたはたのから揚げ」・・・晩秋から冬にかけて「ぶりこ」と言われる卵をもちます。一番おいしい季節にから揚げにします。

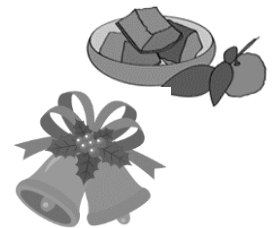
#### ・冬至献立（21日）・・・「ほうとう」と「大根のゆず和え」です。

21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、病気になるま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。

#### ・今年最後の給食（25日）・・・「エクレアパン」「クリスマスサラダ」「ミルクコーヒー」

#### 今月の世界の料理

・インド（2日）・・・「スパイシーカレーピラフ」「ダルスープ」「かわりサモサ」  
「ダルスープ」は豆の入ったスープです。ダルはネパール語で「豆」のことです。



「ピザドック」「ハンバーグ・シャリアピンソース」「ほうとう」「豆腐のあんかけ丼」等の新メニューや、冬にぴったりの「かぶのシチュー」「冬野菜のみそ汁」「ハッシュドポーク」の献立も予定しています。コロナ対応で、手で皮をむく果物は控えています。パンは紙ナフキンをつけるので、包んで食べてくださいね。

