



12月給食たより

R 4 . 1 1 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄 養 士

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>ふ るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p> 	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p> 	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p> 	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p> 	<p>み 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・・・ 鮭、さつまいも、きのこ類、白菜、大根、紅まどんな、りんご、いちご等です。

★季節・行事等の献立

・練馬大根の日（5日）・・・「練馬スパゲティ」

練馬区内産の練馬大根を小中学校一斉に給食に使用して提供する日です。練馬区では「練馬大根ひっこめき大会」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（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、さつまいもをゴロゴロ入れた蒸しまんじゅうです。

・冬至献立（21日）・・・「ほうとう」と「大根のゆず和え」です。

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。

・今年最後の給食（22日）・・・「エクレアパン」「タンドリーチキン」

今月の世界の料理

・インドの料理（9日）・・・「ガーリックライス」「かわりサモサ」「ダルスープ」
「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。
「サモサ」はマッシュしたじゃがいもと豆類、ひき肉を入れた具に香辛料を加えて小麦粉で作った皮で包み、油で揚げます。



「朝ごはんコンクール」銀賞、銅賞受賞おめでとう！

銀賞…2年女子「野菜たっぷり！レンチンだけの1プレート朝ごはん」

銅賞…3年男子「中三男子でも30分で作れる朝ごはん」

※1月に二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。

