

12月 給食だより



「早ね早おき朝ごはん」
運動シンボルマーク

◆4日 練馬区一斉 練馬大根の日

練馬区ねりまくの全小中学校ぜんしょうちゅうがっこうに練馬大根ねりまいこんが配くばられます。区内くわいの畑はたけで行おこなわれた練馬大根引っこ抜きねりまいこんひぬ大会たいかいで収穫しゅうかくされたとても新鮮しんせんな練馬大根ねりまいこんです。豊玉東小とよたまひがししょうでは練馬大根ねりまいこんをおろし、練馬スパゲティねりまにして提供ていきょうします。大根だいこんをつかしたメニューなかの中で一番いちばん人気にんきです！

普段市場ふだんしじょうになかなか出回でまわらない新鮮しんせんな練馬大根ねりまいこんを子供たちこどもに味わあじってもらえる、大変たいへんよい機会きかいです。



◆19日 山梨県郷土料理

19日は食育しょくいくの日ひです。今月こんげつは、山梨県やまなしけんの冬ふゆの代表だいひょうてき的な郷土料理きょうどりょうりである「ほうとう」を食べやすいように、「ほうとう風うどん」にして提供ていきょうします。たくさんくさいの具材ぐざいとみそで煮込にこんだ、からだからだあたたまる料理あたたまるです。



◆22日 冬至

かぼちゃねこを練り込みまる、一つ一つ丸めたかぼちゃすいとんつくを作ります。かぼちゃはビタミンA・C・Eふくを含む、まさに風邪予防かぜよぼうにぴったりの食べ物たものです。夏なつに収穫しゅうかくされますが、冬ふゆまで保存ほそんすることができ、昔むかしから冬ふゆの貴重きちょうなビタミン源げんとして利用りようされてきました。



幸運こううんを呼び込むよこ冬至とうじの食べ物たもの

冬至は、1年ねんで最ももっと太陽たいようの出ている時間でが短じかんくなる日ひで、この日ひを境さかいに少しずつ日ひが長ながくなっていくことから、「一陽来復いちようらいふく」(冬ふゆが終わり、春はるになること)とも呼よびられます。昔むかしの人は、太陽たいようの力ちからが弱よわまると人間にんげんの運氣うんきも衰おとろえたと考かんがえていたことから、冬至とうじの日ひに、かぼちゃやあずきを食たべて力ちからをつけ、ゆず湯ゆずみで身みを清きよめて、幸運こううんを呼び込みよ、無病息災むびょうそくさいを願ねがう風習ふうしゅうが生まうれました。



出典：こころとからだの
けんこう学校給食より

んんのつく食べ物たものを食たべると、**幸運**になるという言い伝えいもあります。

かぼちゃかぼちゃ (なんきん) んれんこん んぎんなん んきんかん うどん