

日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒さが身にしみる季節になりました。早いもので、今年も残すところあと1か月です。規則正しい生活を送り、栄養のあるものをしっかり食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

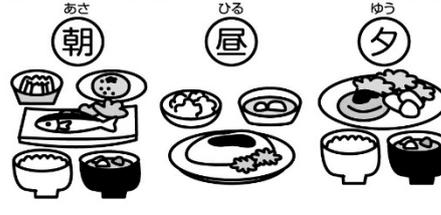
寒さに負けない体をつくろう

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。特に空気が乾燥する冬は、体調を崩さないよう注意が必要です。寒さに負けず、元気に過ごすためのポイントをまとめました。

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



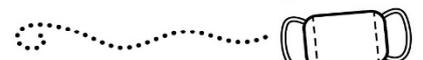
③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



★体調が悪いときは、無理をしないでゆっくり休むようにしましょう。

今年の冬至は、12月22日です

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

そこで、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃを食べて、これからの寒い冬を健康で過ごせるよう願う習慣ができたと言われています。

かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存しておくことができます。昔は、冬にとれる野菜が少なかったため、かぼちゃは大切な野菜でした。



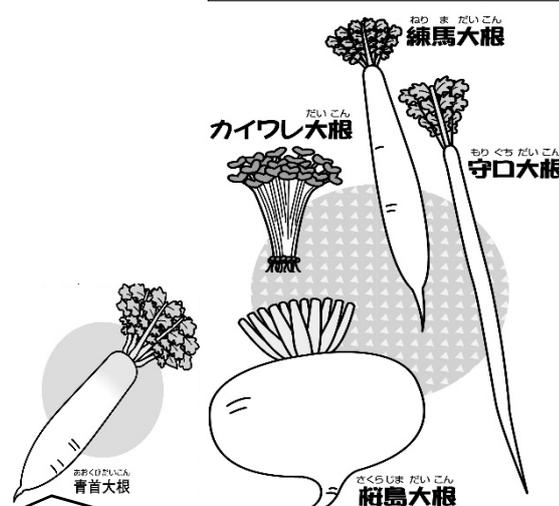
12月7日、練馬大根を使った給食を実施します！

12月7日に、区内で生産された練馬大根を使った給食を実施します。今年度も、子供たちに人気のある「練馬スパゲティ」を作ります。

練馬大根は、江戸時代に栽培がさかんになりました。明治時代には東京の市街地拡大に伴い、生産量が増大しました。しかし、栽培が難しいことや、食生活の洋風化などにより、昭和30年ごろから栽培は衰退していきました。現在、練馬区では練馬大根の復活に乗り出しています。

「練馬」の名前がついている伝統的な野菜「練馬大根」。農家の方が大切に育ててくれました。感謝の気持ちを持ち、しっかり味わって食べましょう。

いろいろな大根



大根には、いろいろな種類があります。一般的によく売られているのが「青首大根」です。

12月の献立から



12月17日（金） 石狩汁

北海道の石狩地方に伝わる「石狩鍋」をアレンジした、味噌味の汁ものです。鮭や野菜をたっぷり入れて仕上げます。

12月22日（水） ゆずごまサラダ、かぼちゃようかん

冬至に合わせて、ゆずとかぼちゃを使った献立を作ります。「かぼちゃようかん」は、かぼちゃのきれいな黄色も楽しんでくださいね。

12月23日（木） フライドチキン セレクトデザート（ぶどうゼリー または オレンジゼリー）

一足早いクリスマス献立と、2種類のゼリーから好きな方を選んで食べるセレクトデザートです。2学期最後の給食を、おいしくいただきます。



<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	だいこん	千葉県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	さといも	埼玉県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	練馬区 愛知県
はくさい	茨城県	かぼちゃ	北海道	さやいんげん	沖縄県
ほうれんそう	群馬県	セロリ	静岡県	えのきたけ	長野県
ごぼう	青森県	さつまいも	千葉県	たけのこ	愛媛県
				りんご	青森県
				みかん	静岡県
				米	青森県
				鶏卵	栃木県
				豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道 宮城県 鳥取県 岩手県
				鶏肉	北海道 青森県 群馬県
				牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道

☆ 給食費納入のお願い ☆

12月の引き落とし日は、**12月6日（月）**です。残高のご確認をお願いいたします。