

今年もあとわずかになり、冷たい木枯らしが吹く季節になりました。寒くなると朝起きるのが遅くなりがちです。早寝、早起きをして、朝食を食べて、体の中から温めて登校しましょう。

12月22日は冬至



## 冬至に食べる かぼちゃ

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうづう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。

献立  
から

12月7日(月)に練馬区小・中学校で一斉に、練馬区で生産された練馬大根を使用した献立を給食に取り入れ実施します。本校は8日(火)練馬スパゲティです。前日に練馬大根引っこ抜きコンテストで抜かれた大根が納品される予定です。給食室前に葉つき大根を置いておきますので見て下さい。

### <練馬大根>

尾張大根が原種とされますが、関東地方の土がむいてるとされて、練馬地方で作り始められた大根です。大型で根の長さが70cmにもなり、葉が大きく広がっているのが特徴です。水分が少ないため、主にたくあん漬けなどの漬物にされます。現在は保存種として、少量が生産農家に委託栽培されているのがほとんどだそうです。

その昔、三代将軍家光公(五代綱吉公という説もある)が脚氣を煩われていた時に、練馬村から大根が届けられ、無事病気が平癒したところから、大根が江戸城に納入されるようになり、それ以来、練馬村は大根一色になってしまい、生産過剰になってしまったそうです。捨てるしかないとなったとき、品川東海寺の和尚さんであった沢庵禅師が禅宗の漬物方法としてのぬか漬けを教えたということです。



### ☆ セレクト給食 ☆ (セレクトとは選ぶという意味です)

12月22日(火)にセレクト給食を実施します。

\*全員が食べる献立：牛乳コーヒー・ミルクパン・じゃがいもとベーコンのスープ

\*選ぶ献立：Aセット：エビフライ・ゴージャスりんごゼリー

Bセット：フライドチキン・ゴージャスオレンジゼリー

献立から

2日(水)練馬大根丼に使用する大根は近隣の畑で育てられ、提供していただいた大根を使用します。

7日(月)練馬スパゲティ

大根は、日本で一番多く作られている野菜です。大根には、イライラや疲れをとるビタミンCが多く、他にでん粉を分解する力があるので消化を助けます。ごはんやもち、麺類との食べ合わせが良く、生で食べられる大根おろしがおすすです。大根はしっぽにいくほど辛味成分が多いので味噌汁や煮物に使います。大根の葉は大根そのものよりもビタミンA、カルシウムがいっぱいです。ごはん混ぜたりみそ汁に入れたり工夫して食べたいですね。細く切った大根を干したのが切干大根です。日光をあてて干すことによりカルシウム、ビタミンB1、B2、鉄分が多くなっています。炒め煮などにしてぜひ食べて欲しいと思います。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	17.5 ~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
12月分平均	646	26.5	20.5	347	2.4	254	0.39	0.54	27	3.1	4.2