

# 給食だより 12月

令和5年11月30日  
練馬区立北町小学校



『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク

早いもので、今年もあと1か月となりました。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

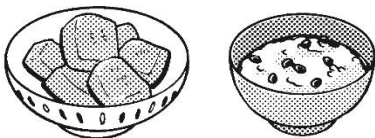
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

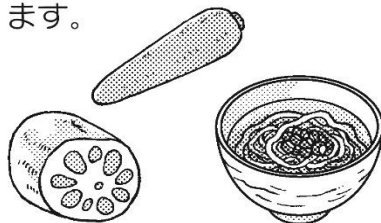
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



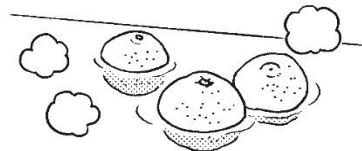
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



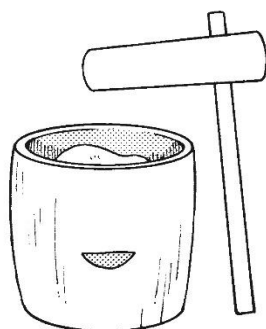
#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



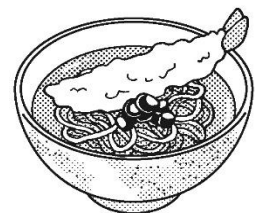
### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につくります。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



## 今月の旬の食材

- だいこん
- にんじん
- ブロッコリー
- はくさい
- こまつな
- かぼ
- ねぎ
- りんご
- みかん

## 今月の献立より

### ★4日 練馬大根の日

“練馬スパゲティ・じゃがいものミート焼き・バジルドレッシングサラダ”  
12月3日(日)に行われる『練馬大根引っこ抜き大会』で引っこ抜かれた  
練馬大根を、区内の小・中学校の給食で使用します。  
北町小では、大人気メニューの練馬スパゲッティを出します。

練馬大根は長く、中央部が太いため、  
収穫時に大きな力が必要とされます。  
そのため、生産量が次第に減少して  
きました。

区内では伝統地場野菜を残そうと、  
様々な取組が行われています。  
「引っこ抜き大会」もその一つです。



### ～特徴～

- 根の長さが50～80cmと長く、  
葉が大きく広がっている。
- 水分が少なく繊維質であるため、  
たくあん漬けに適している。
- 首は細く、中央部が太い。

給食費の納入にご協力ください。

12月の給食費の引き落としは、

**12月15日(金)** です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ  
返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後4日目が  
返金対象となります。(土日は含めず)