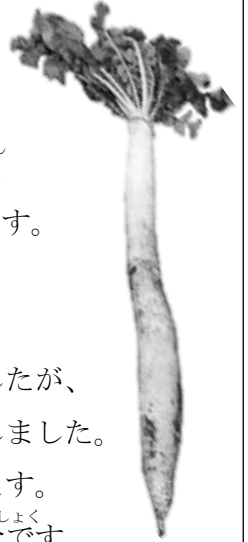


今年も残すところあと一か月です。校庭の木の葉も落ち、だんだんと寒さが厳しくなってきます。この時期は空気が乾燥して風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどの流行も心配されます。手洗いうがいをしっかりし、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活で病気の予防に努めましょう。



©2011練馬区ねり丸

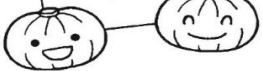
# 練馬だいこんの日



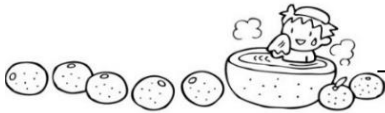
12月5日は練馬大根一斉給食の日です。4日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された大根が学校給食に無償で提供されます。練馬大根は水分が少なく、漬物に適した練馬の伝統野菜です。長さが60～80cmと長く、葉も含めると1メートル以上になります。

長くて真ん中が太いので引き抜くのが大変です。江戸時代から練馬で栽培されていましたが、収穫に手間がかかる上、昭和の時代の干ばつや戦後の洋食化などにより生産量が激減しました。しかし伝統野菜を受け継いでいこうという働きかけで今は少しずつ生産量が増えています。本校では練馬大根を使って「練馬スパゲティ」を作ります。大人気の練馬のご当地給食です。

## 冬至



冬至とは一年で一番昼間が短く夜が長い日です。今年12月22日(木)です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存できる貴重な野菜でした。ビタミンが豊富なかぼちゃを食べると脳の病気や風邪の予防になると言われています。またゆずの皮には血行を促すヘスペリジンや保湿効果のあるビタミンが含まれており、ゆずのお風呂に浸かると体が温まります。



## つよいからだをつくらう!

病気にならないためには栄養バランスの良い食事をしっかりとすることが大切です。病気に負けない体をつくるには、体を温めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、感染予防に効果のあるビタミンCを意識して摂るようにしましょう。肉や魚、野菜や果物など、なんでもバランスよく食べることが大切です。

### \*11月の給食の主な食材産地\*

- にんじん…北海道・練馬区
- たまねぎ…北海道
- じゃがいも…北海道
- ごぼう…鹿児島県
- ブロッコリー…練馬区
- だいこん…千葉県・練馬区

- ちんげんさい…静岡県
- はくさい…茨城県
- しゅんぎく…栃木県
- ねぎ…青森県
- ほうれんそう…茨城県
- きゃべつ…練馬区・茨城県

- さつまいも…茨城県
- もやし…栃木県
- たまご…群馬県
- ぎゅうにく…宮崎県・愛媛県
- ぶたにく…茨城県
- とりにく…宮崎県



学校給食費の納入にご協力をお願いします。  
引き落としは毎月27日(土日祝日の場合は翌営業日)です。