（家庭数配付）
令和５年度

12月 給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和５年１１月３０日

練馬区立光が丘夏の雲小学校　　校長　宮林伸之
栄養士　林　佳奈

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
１２月の引き落としは１２月６日(水)を予定しています。１回の引き落としにつき、１０円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。今年は、冬に限らず、インフルエンザが流行していて、光が丘夏の雲小学校でも学級閉鎖がでています。感染症を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

２６日からは冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことかえら、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力を付け、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。

🍴１２月の献立から🍴　※１２月の給食は２５日（月）までです。

４日　練馬大根のスパゲティー
この日、練馬区の小・中学校では練馬産大根を使用した給食を作る日になっています。光が丘第三中学校と光が丘夏の雲小学校は、練馬スパゲティーが出ます。

２２日　魚の幽庵焼き・かぼちゃと生揚げの味噌汁
冬至献立です。幽庵焼きにはゆずを使用しています。また、味噌汁の具材にかぼちゃを使用しています。

＜学校給食用食材の産地等について　１２月分＞
★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目		産地	品目		産地	品目		産地	品目		産地
米	米	秋田	魚	じゃこ	兵庫	野菜	ブラックマッペもやし	栃木	野菜	たまねぎ	北海道
卵	卵	青森		かつお節	鹿児島		里芋	埼玉・練馬		じゃがいも	北海道
肉	鶏肉	宮崎･茨城		青ピーマン	茨城・高知		さつま芋	千葉・茨城		にんにく	青森
	豚肉	茨城	野菜	にんじん	千葉･茨城･埼玉		白菜	長野･茨城･練馬		ごぼう	青森･群馬
魚	さば	ノルウェー		ねぎ	千葉･茨城･練馬		万能ねぎ	福岡･千葉･宮城		しめじ	長野
	さわら	ニュージーランド		だいこん	千葉･茨城･練馬		チンゲンサイ	千葉･茨城･静岡		れんこん	茨城
	ししゃも	アイスランド		きゅうり	群馬･千葉		こまつな	埼玉･千葉		しょうが	高知
	えび	インドネシア		みかん	和歌山･愛媛		にら	茨城･千葉		えのき	長野
	いか	ペルー		ぽんかん	和歌山･愛媛	果物	キャベツ	練馬・愛知・群馬			