



12月 給食だより

はやねはや お あさ
早寝早起き朝ごはん

はやねはや お あさ うんどう
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



かんせんしやう よ ぼう
感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



かんせんしやう よ ぼう めんえきまのう さいきん や ウィルスなどから からだ まち しゆくみ を せいじやう はたら かせることが じゆうやう です。えいよう バランスのよい しょくじ を 基本に、こうさんか さよう のある「**ビタミンA・C・E**」を 含む 食品を 取り入れましょう。

こうさんか さよう めんえきまのう ていか ひ お かつせいさんそ はつせい はたら おさ さよう
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
いろ こ やさい 色の濃い野菜、レバー、ウナギ	やさいくだもの るい おお ふく 野菜、果物、いも類に多く含まれる	いろ こ やさい しゆくじつてい ぎよかいいるい 色の濃い野菜、種実類、魚介類、
におお ふく に多く含まれる		しゆくぶつ ゆ おお ふく 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ	ブロッコリー いちご 赤ピーマン	アーモンド かぼちゃ ひまわり油
そう	かき 柿	

参考文献：学校給食11月号(第73巻第11号) 細井 壮一 全国学校給食協会 p68



幸運を呼び込む冬至の食べ物

とうじ 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氣も衰えたと考えていたことから、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。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	かんてん	きんかん	うどん	

参考文献：学校給食11月号(第74巻第11号) 細井 壮一 全国学校給食協会 p74

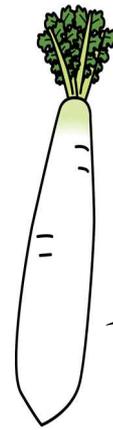
ねりまだいこん しょうかい
～「練馬大根」の紹介～

ねりまだいこん さいばい えどじだい はじ
○練馬大根の栽培は江戸時代から始まりました。

ねりまだいこん かたち とくちょうでき ほそなが ま なか すこ ふと
○練馬大根はその形が特徴的で、細長く、真ん中が少し太くなっています。

がつよっか ねりまだいこんひ め たいかい しゅうかく ねりまだいこん つか
○12月4日は「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された練馬大根を使った

ねりま つく たの
「練馬スパゲッティー」を作ります。お楽しみに！



なが
長さはだいたい、
80 cm !

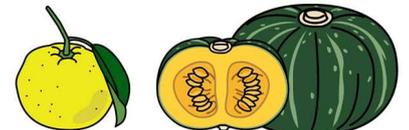


☆ 12月の給食から☆

よっか げつ ねりまだいこん つか ねりま つく ひ きゅうしよくつ まえ じつぶつ てんじ
○4日(月) 練馬大根を使った「練馬スパゲッティー」を作ります。この日は給食室の前に実物を展示する
よてい
予定です。

にち きん しょうちゅうれんけいこんだて ひ こんかい おおいずみだいろくしょうがっこう た こ ほん
○15日(金) 「小中連携献立」の日です。今回は大泉第六小学校の「ツナの炊き込みご飯、ししゃものさざ
れ焼き、具だくさんすまし汁、果物」を作ります。「ししゃものさざれ焼き」の衣にはコーンフ
やく くだもの つく や ころも
レークを使います。

にち きん とうじこんだて つか つか かつお たの
○22日(金) 「冬至献立」です。かぼちゃをたっぷり使った「かぼちゃのシチュー」とゆずの香りが楽しめる
「ゆず&みかんゼリー」を作ります。



11月に使用した食材の産地についてお知らせします。

【野菜】人参…北海道 ジャがいも…北海道 白菜…長野県 ねぎ…青森県 もやし…栃木県 にんにく…青森県
小松菜…東京都・埼玉県 玉ねぎ…北海道 えのき…長野県 しめじ…長野県 セロリ…長野県
生姜…高知県 にら…栃木県 キャベツ…練馬区 筍…愛媛県 ピーマン…茨城県 大根…千葉県
さつまいも…茨城県 みかん…熊本県 ごぼう…青森県 りんご…山形県 青梗菜…茨城県
きゅうり…埼玉県

【肉】豚肉…茨城県・北海道・群馬県 鶏肉…青森県・宮城県・岩手県

【牛乳】東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道

令和5年度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 5日(火) と 15日(金) (予備日) です。

残高確認をよろしくお願いいたします。