



12月の給食より

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



今年も残り1か月となりました。冬は、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習慣があります。

かぼちゃ

「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができます。昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。かぼちゃには、風邪の予防に役立つビタミンが多く含まれています。「寒い冬、風邪などをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められています。

ゆず湯

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、無病息災を願うようになりました。

・1日（金）…人気ナンバーワンのみそ汁発表！
11月6日～10日の給食で、みそ汁食べ比べ週間を実施しました。給食では、米みそ（北海道みそ・西京みそ・練馬みそ）、麦みそ、豆みその5種類のみそを使ってみそ汁を提供しました。どのみそ汁が好みであったかを学校全体でアンケートをとりました。結果はこの日のお昼の放送で発表します。人気ナンバーワンのみそ汁をもう一度みなさんでいただきますよ。

・4日（月）…練馬大根一斉給食の日
練馬区の小学校、中学校、小中一貫教育校で練馬区の農家さんが作ってくださった練馬大根が届きます。練馬大根を使用して練馬スパゲティを作ります。

***練馬大根とは？**
大根の練馬か、練馬の大根かと言われるほどに名をはせた練馬大根の栽培は、江戸時代に盛んになりました。練馬大根は、たくあん漬けとして人々に親しまれていました。しかし、昭和8年の大干ばつや食生活の変化などにより栽培が衰退し、市場に出回ることはほとんどなくなっています。

・8日（金）…宮城県の料理
宮城県の郷土料理である**油麩丼**と**ずんだもち**を作ります。油麩丼は、仙台麩を使用して卵でとじた料理です。また、ずんだもちのあんは枝豆と砂糖で手作りします。

・19日（火）…食育の日献立～カナダの料理～
毎月19日は食育の日です。カナダは漁業がさかんで、鮭やムール貝、カキなどがよく獲れます。カナダの国旗にも描かれているように「カエデ」からとれる、メープルシロップも有名です。カナダで親しまれている鮭とメープルシロップを使って、カナダで食べられている料理を再現します。

・22日（金）…冬至献立
12月22日は冬至です。冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。給食では、ゆずを使用した**さけのゆず風味焼き**や、**かぼちゃの鶏そぼろあん**、「ん」のつく食べ物である**「だいこん」「にんじん」**を使用した汁物を提供する予定です。

給食食材の主な産地（11月）

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	千葉、北海道	大根	千葉	フリ	日本、韓国	米	北海道、新潟、秋田
たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉	鮭	北海道		
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	いか	ペルー	牛乳	東京、群馬、宮城、山梨、岩手、青森
キャベツ	練馬区	かぶ	千葉	豚肉	青森		
さつまいも	千葉	ねぎ	茨城	鶏肉	青森		北海道、秋田

保護者の方へのお願い
令和5年度、給食費第8回目の引き落としは、**12月11日（月）**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。（「多子世帯学校給食費負担軽減補助金」の受給に該当するご家庭は対象外です）。衛生管理上、給食当番はマスクを着用しての配膳となりますので、忘れないようご注意ください。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

