

令和元年度

# 12月給食だより

練馬区立南が丘小学校



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



## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子供たちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



### <11月の主な給食食材と産地>

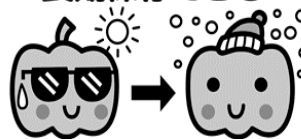
生姜	高知	にんじん	北海道	ごぼう	青森	長ねぎ	山形・秋田・新潟
大根	北海道・千葉	こまつな	埼玉・練馬	玉ねぎ	北海道	えのき	長野
さつまいも	千葉	白菜	長野・茨城	きゅうり	群馬	さといも	千葉・愛媛
にんにく	青森	たけのこ	福岡・愛媛	もやし	栃木	チンゲンサイ	千葉
キャベツ	練馬	しめじ	長野	にら	群馬	セロリ	長野
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城	りんご	青森	柿	新潟
鶏肉	岩手	豚肉	群馬・茨城	さば	欧州	ししゃも	ノルウェー
いか	ペルー	さわら	韓国				



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



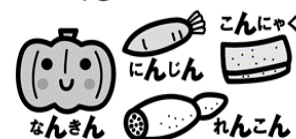
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。

### 12月の給食から



☆11月30日(土)に練馬大根引っこ抜き大会が行われます。大会で収穫された大根は、練馬区内の全小中学校の給食に配られ、南が丘小では「練馬スパゲティ」を作ります。大根には、ビタミンCや消化を助けるジアスターゼが含まれています。大根の葉にも、鉄、ビタミンB1・B2・C、カルシウムなど多くの栄養素を含みます。さっとゆでて浅漬けにしたり、刻んでじゃこ炒めてもおいしいです。



☆22日(日)は、冬至です。20日(金)は、かぼちゃすいとんを作ります。

楽しみにしててくださいね(\*^\_^\*)



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。  
12月分を、12月10日(火)に引き落としいたします。

