

# 12月給食だより

令和2年 11月 30日  
練馬区立旭丘中学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。寒い日が続くようになり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症にもかかりやすくなる時期です。新型コロナウイルスの対策でいつも行っているとありますが、外から帰って来たときや食事の前には、手洗いとうがいをしっかりとしましょう。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、生活リズムを整えて12月も元気に過ごしましょう。



## もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう



食べすぎないよう、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう  
かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう

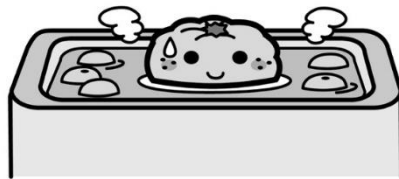


## 給食の食材の主な産地(10月)

- 北海道 (にんじん、たまねぎ、セロリ、じゃがいも、かぼちゃ)
- 青森県 (鶏卵、大根、にんにく、いんげん、ごぼう)
- 秋田県 (きゅうり)
- 茨城県 (ピーマン、さつまい)
- 栃木県 (もやし、ほうれん草)

- 群馬県 (キャベツ、豆もやし)
- 埼玉県 (豚肉)
- 千葉県 (みつば、里芋、にら)
- 東京都 (大根菜、キャベツ、チンゲン菜、長ねぎ、小松菜、ブルーベリー)
- 長野県 (白菜、ズッキーニ、しめじ、えのき、まいたけ)

- 愛知県 (しそ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 愛媛県 (たけのこ)
- 高知県 (しょうが)
- 高知県 (しょうが)
- 福岡県 (こねぎ)



## 冬至と食べ物

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。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

### かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

### あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

### 「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



### こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。



今月の献立から



### 7日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆

『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を、区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中学校では練馬大根を丸ごと1本使った大人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。

### 21日(月) ☆ 冬至の献立 ☆

冬至の七種の一つである『かぼちゃ』を使って「かぼちゃほうとう」を作ります。ほうとうは山梨県を代表する郷土料理で、寒い季節にはぴったりです。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、12月4日(金)です。