



## 今年も練馬大根がやってきます



## 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、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと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。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

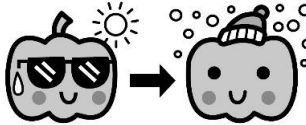


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。



### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

#### 長期保存できる!



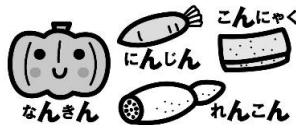
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

#### 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」とも呼ぶことから食べられてきました。

### 主な野菜の産地11月

玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道	しめじ	長野県	みかん	熊本県
ネギ	山形県	小松菜	埼玉県	かぼちゃ	北海道	キャベツ	練馬区
人参	北海道	にら	千葉県	大根	北海道	にんにく	練馬区
白菜	長野県	ごぼう	青森県	セロリ	長野県		
しょうが	高知県	もやし	栃木県	ピーマン	茨城県		

### 12月の献立よ!

- 5日 大人気のメロンパンが登場します。
- 16日 「北海ご飯」は、焼いた鮭や、ほたて貝柱をご飯に混ぜたものです。
- 19日 冬限定メニューの「おでん」が登場します。
- 20日 冬至献立です。冬至に食べると風邪をひかない!と言われる、かぼちゃをそばろ煮にしました。
- 25日 世界の料理⑦ イギリスです。シェパーズパイは、ミートソースの上に、マッシュポテトを乗せて焼いたものです。開一中初登場です。



給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは、12月20日(金)です。前日までに、口座へのご入金をお願いいたします。