

給食だより 12月号

練馬区立光が丘第二中学校

朝晩寒くなり、街路樹の紅葉や色とりどりの落ち葉が見られ、冬の訪れを感じます。引き続き、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう！

【冬至】について知ろう！

『早寝・早起き・
朝ご飯』の
シンボルマーク★



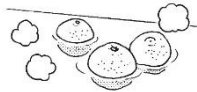
冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽が生まれ変わる日」と信じていました。また、冬至を境に運が向くといわれ、日本や中国ではそのことを陽が長くなることから「一陽来復（いちようらいふく）」と呼んでいます。
今年は12月22日（金）が冬至です。給食では、冬至にちなんだ冬至カレーライスやかぶの柚子香漬けが登場します！

～【冬至】にまつわる食べ物～



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないなどの言い伝えがあります。



ゆず

ゆずの香りが悪いものを払うと考えられていたそうです。



【ん】がつく食べ物

冬至に【ん】がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。

12月4日（月）は『練馬大根の一斉給食の日』です！

先月“練馬産キャベツ”の一斉給食を行いました。練馬区では今月“練馬大根”の一斉給食を行います。地元の伝統野菜『練馬大根』の継承を目的に、様々な取組が行われていますが、その一つ“練馬大根引っこ抜き大会”で収穫された大根を、小・中学校合わせて約120kgも使い“練馬スパゲティ”を提供します。練馬スパゲティは、人気の献立で3年生のリクエスト給食のアンケートでも多くの票を集めています。



<12月の献立紹介>

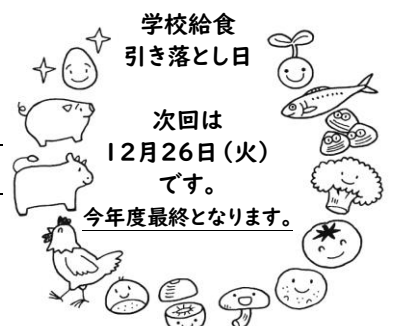
- ・12/25（月） 三色ピラフ、フライドチキン、ベーコンと白菜のスープ、シュトーレン風ケーキ
ドイツの伝統的なクリスマスケーキ“シュトーレン”を給食用にアレンジしました。
レーズンやスパイス入りの生地には、おからも使っています。

その他に、3年生の『リクエスト給食』も順次提供しています。お楽しみに♪
今月のリクエスト献立は・・・
練馬スパゲティ（12/4）、パリパリサラダ（12/14）・豚汁（12/20）・ケーキ（12/4、12/25）です。



12月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	練馬区
じゃが芋	北海道	里芋	練馬区	さつまいも	茨城県
大根	練馬区	にんじん	千葉県・埼玉県	南瓜	北海道
白菜	練馬区	ほうれん草	埼玉県	小松菜	町田市、瑞穂町
長ねぎ	山形県・千葉県	ブロッコリー	練馬区	いんげん	鹿児島県
柚子	練馬区	みかん	愛媛県・熊本県	かぶ	千葉県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・東京都				



学校給食
引き落とし日

今回は
12月26日（火）
です。

今年度最終となります。