



12月給食だよ



令和2年 12月
練馬区立
石神井西中学校

早いもので今年も残り一ヶ月となりました。12月は年の瀬が近づき、イベント事も多い季節です。給食でもたくさんの行事食を取り入れているので、楽しんで食べてもらえると嬉しいです。

<12月7日は「練馬大根一斉給食」～マーボー大根～>

12月7日は練馬区立の小中学校で一斉に練馬大根を使った給食を出します。練馬大根は長さが70cm～1mと普通の青首大根の約2倍もあり、首と根の先っぽが細く、中心部分が太い見た目が特徴です。

練馬の土は、水はけがよく柔らかかったことから地中深くに伸びていく野菜に適しており、江戸時代から大根の生産が盛んでした。しかし、戦後、病気の発生や都市化による農地の減少などにより、ほとんど生産がされなくなってしまいました。

現在、練馬の伝統野菜である練馬大根を守っていかうと練馬区では様々な取り組みがなされています。今回の練馬大根一斉給食の大根も、12月6日に実施される練馬大根引っこ抜き大会で収穫された大根です。よく味わって練馬への愛を深めましょう！



<12月21日は、「冬至」>

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く夜が最も長い日のことで、2020年は12月21日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べようになったのはビタミンAやビタミンCなど栄養価の高いかぼちゃを食べることで風邪を予防できると考えられていたからです。

他にも冬至にはれんこんやにんじん、うどんなど「ん」がつく食べ物を食べると運がついて縁起がよいといわれています。ご家庭でも「ん」がつく食材がないか探してみてくださいね！給食でも冬至にちなんで「かぼちゃの甘煮」と「さばの柚子みそ焼き」を出す予定です。



<11月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	北海道	にんにく	青森	えのきだけ	長野	早生ミカン	愛媛	ニラ	茨城
人参	北海道	りんご	長野	ほんしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	長野、茨城
じゃがいも	北海道	生姜	高知	大根	千葉	さつまいも	千葉	もやし	栃木
かぼちゃ	北海道	エリンギ	長野	きゅうり	群馬	青ピーマン	茨城	ねぎ	栃木
赤パプリカ	茨城	ごぼう	青森	梨	新潟	きゃべつ	練馬・愛知	まいたけ	新潟
ほうれん草	埼玉	チンゲン菜	茨城	さやえんどう	北海道	れんこん	茨城	ししゃも	アイスランド
鮭	北海道	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	宮崎	鶏肉	青森	豚肉	千葉

<12月分 1人当たりの平均栄養摂取量>

一人当たりの平均栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	830	14.7	28.8	376	3.2	271	0.46	0.57	38	6.7	3.1
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。