

12月給食だより

令和7年11月28日
練馬区立旭丘小学校

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも日に日に増していきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどをはじめとする感染症にかかりやすくなる季節です。元気に冬を乗り切るためには、手洗いやうがい重要です。水が冷たくなってきましたが、食事の前にはしっかり手洗いをして、健康で楽しい年末年始を過ごせるようにしましょう。

12月の献立より



●5日(金)：2年生のリクエスト給食

この日は2年生のリクエスト給食です。メニューは当日までお楽しみです。

●8日(月)：練馬大根の献立

練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を学校に届けていただきます。練馬大根は市場にはなかなか出回らないので、練馬大根を味わえる貴重な機会です。この日は大根おろしとツナがたっぷりの「練馬スパゲティ」を作ります。

●17日(水)：練馬区産青首大根の献立

練馬区産の青首大根を学校に無償で届けていただきます。おいしい大根を使って「ぶり大根」を作ります。

●18日(木)：2学期最後の給食 セレクトドリンク

2学期最後の給食はセレクトドリンクです。リンゴジュース、ぶどうジュース、コーヒー牛乳、牛乳の4種類から自分で飲みたいものを選んでもらいました。

11月の主な食材の産地

- | | | |
|------------------------------------|-------------|--------------|
| ・米…青森県産まっしぐら | ・岩手県産ひとめぼれ | ・大麦…国産 |
| ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 | | |
| ・人参…北海道 | ・きゅうり…埼玉 | ・みかん…和歌山 |
| ・玉ねぎ…北海道 | ・小松菜…東京都瑞穂町 | ・りんご…青森 |
| ・じゃがいも…北海道 | ・ごぼう…青森 | ・鶏肉…岩手 |
| ・生姜…高知 | ・ピーマン…沖縄 | ・豚肉…埼玉、茨城 |
| ・にんにく…青森 | ・パプリカ…高知 | ・さば…欧州 |
| ・キャベツ…茨城、練馬区 | ・白菜…群馬 | ・ししやも…アイスランド |
| ・長ネギ…秋田 | ・しめじ…長野 | ・タラ…アラスカ |
| ・大根…千葉 | ・もやし…栃木 | |
| ・しめじ…長野 | ・万能ねぎ…福岡 | |
| ・セロリ…静岡 | ・里芋…埼玉 | |

11月のメニューから

5日に作った「キャベキ」の作り方を紹介します。みじん切りのキャベツがたっぷり入った甘いケーキです。キャベツとケーキ、びっくりする組み合わせですが、残食も少なく、おいしかったと好評でした。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

キャベキ

<材料 6個分>

- ・薄力粉…90g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・溶かしバター…大さじ2
- ・砂糖…小さじ4
- ・豆乳か牛乳…大さじ3
- ・キャベツ…90g

<作り方>

- ① キャベツは茹でてみじん切りにして水気をよく絞る。
- ② ボウルにキャベツ以外の材料を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、カップに入れる。
- ④ 170℃～180℃に熱したオーブンで18～20分ほど焼く。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



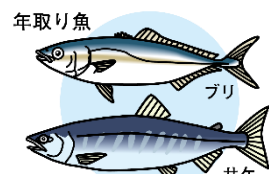
ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

ブリ
サケ

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮