



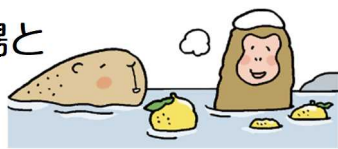
早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

寒さに負けない生活習慣

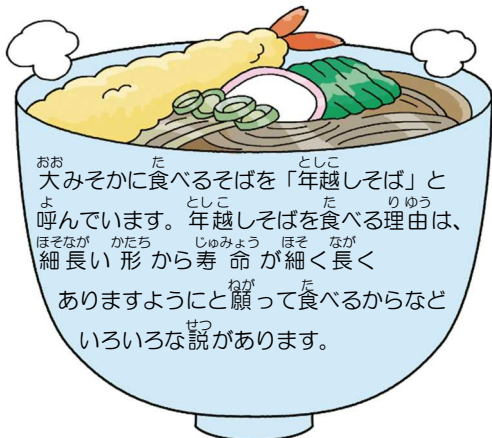
冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と適度な運動をし、十分な栄養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



おお
大みそかは
そばで年越し

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、ほそながかたち、じゅみょうほそなが、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。

かぼちゃとシンデレラ



◆今月の献立から◆

◇5日(月) 練馬大根を使用した全校一斉給食
区内の小中全校一斉に、練馬産の「練馬大根」を使った給食を実施します。練馬区では年に1回「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ、引っこ抜いた本数や大根の長さを競います。その大会で引っこ抜かれた大根が全校一斉給食として、小中学校に提供されています。練馬区の子どもたちに大人気の練馬スパゲティーが登場します！

◇22日(木) 冬至の献立 ぶりの袖庵焼き、ピリ辛れんこん、黒みつかんてん
冬至は、1年のうちで最もも昼(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、人々の力も戻ると考え、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、力をつける習慣ができたそうです。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるという言い伝えもあります。「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「うどん(うどん)」「かんてん」「ぎんなん」「きんかん」は「ん」が2つつくことから特に縁起が良いとされ、「冬至の七種」と呼ばれています。冬至の献立には冬至の七種を3つ入れています。探してみましょう。残りの4つはおうちで食べて、7つコンプリートしましょう！

◇14日(水) リクエスト給食
2学期最後の給食は2年1組のリクエストです！
献立は当日までのお楽しみです！献立表の使用する食品を見て、どんなメニューか想像してみましょう！

給食の食材の主な産地(10月)

- ・東京都(小松菜、ブルーベリー、長ねぎ、かぶ、キャベツ)
- ・北海道(玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根)
- ・千葉県(大根、マッシュルーム)
- ・高知県(生姜)
- ・岩手県(キャベツ、豚肉)
- ・栃木県(もやし、里芋、ニラ)
- ・福岡県(万能ねぎ)
- ・青森県(にんにく、長芋、ごぼう)
- ・群馬県(キャベツ、ニラ、万能ねぎ)
- ・茨城県(れんこん、さつまいも、鶏肉)
- ・埼玉県(きゅうり、里芋)
- ・長野県(白菜、セロリ、りんご、エリンギ、えのき)