



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。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります

かぼちゃ (なんぎん)	れんこん	ぎんなん	きんかん	うどん
	にんじん	かんてん		

はつか どうじこんだて 20日の冬至献立にはこのなかの5つが入っています。探してみましょう。この残りの2つはおうちで食べて、7つコンプリートしましょう！

◆今月の献立から◆

◇4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大根を使った練馬スパゲティが登場します！

◇14日(木) **リクエスト給食**
12月は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、どんなメニューがでるか想像してみましょう♪

冬の健康を守ろう！ビタミンACED

給食の食材の主な産地10月(11月17日現在)

- ・東京都(まいたけ、小松菜、きゅうり、なす、ブルーベリー)
- ・北海道(たまねぎ、大根、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ)
- ・青森県(にんにく、ごぼう)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・茨城県(チンゲン菜、ピーマン、ほうれん草、水菜、長ねぎ、豚肉)
- ・埼玉県(きゅうり、小松菜、里芋)
- ・長野県(白菜、セロリ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、りんご)
- ・群馬県もやし
- ・群馬県(キャベツ、ニラ)
- ・千葉県(大根、さつまいも、長ねぎ)
- ・山梨県(シャインマスカット)
- ・和歌山県(みかん)
- ・高知県(しょうが)
- ・宮崎県(ちりめんじゃこ)