

# 給食だより 12月



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

12月21日は「冬至」です。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、太陽の力が弱まるに人間の運氣も衰えた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** になるといふ言い伝えもあります。

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

20日の冬至献立にはこのなかの4つが入っています。探してみよう。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◆

◇2日(月)、4日(水) **全校一斉給食**  
区内の小・中全校一斉に、練馬産の食材を使った給食が実施されます。  
2日は「練馬大根」です。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。練馬区の子供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！  
4日は「ねり丸キャベツ」です。練馬区ではキャベツの生産量が都内一です。区内の畑で作られた新鮮なキャベツが給食室に届きます。キャベツをたっぷり使ったメンチカツを作ります。

◇10日(火) **リクエスト給食**  
12月は2年1組のリクエスト給食の月です！  
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きるか想像してみましょう！

新鮮な魚を選ぶ  
目がきれい

みそ煮、トマト煮、カレー味などでくさみをカバー

揚げ物で骨まで食べられる

魚となかよくなるろう！

- 給食の食材の主な産地 10月 (11/20 現在)
- 東京都 (小松菜)
  - 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 (鶏卵、にんにく、ごぼう)
  - 千葉県 (ニラ、チンゲン菜、マッシュルーム、小ねぎ、ほうれん草)
  - 岩手県 (鶏肉)
  - 神奈川県 (きゅうり)
  - 山形県 (パプリカ、長ねぎ)
  - 埼玉県 (きゅうり、豚肉)
  - 茨城県 (ピーマン、さつまいも)
  - 山梨県 (シャインマスカット)
  - 栃木県 (もやし、長ねぎ)
  - 静岡県 (セロリー)
  - 群馬県 (キャベツ、きゅうり)
  - 長野県 (白菜、えのきたけ)
  - 鳥取県 (鶏肉)
  - 愛媛県 (里芋)
  - 高知県 (しょうが)
  - 福岡県 (万能ねぎ)
  - 熊本県 (ミニトマト)

(出典：学校給食、食育フォーラム)