

# 12月給食便り



平成25年11月29日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
栄養士 小林 真奈美



今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」とも言います。先生も走り回るほど何かと忙しいと言う意味です。冬休みを控え、クリスマス・大晦日・お正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、食事の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

外出時、そして食べる前には手洗い、うがいを！



3食をきちんと食べ、十分なすいみんをとって体力をつけよう！



## 冬至とは・・・

### 今年は12月22日(日)です。

冬至の日は、太陽の高さが1年で最も南に偏るため、北半球では低くなります。そのため昼が最も短く、夜が最も長い日となります。この日を境に寒さが本格的に厳しくなっていきます。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣がありますが、どうしてでしょう？・・・

そのおかし、夏が旬の**かぼちゃ**ですが長期間保存でき、野菜の少ない冬には健康を守るためにとても貴重でした。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、風邪などにかからないようからだの抵抗力をつけようとしたのです。又、**ゆず湯**に入るのは冬至を湯治としゃれて生まれたと言われます。ゆずは融通がきくようにお金や体がうまくいくようにと言う願いも込められています。また、**あざやかな黄色と強い香りには病気など悪いものを追い払う力がある**とも信じられています。地域によっては終わりに「ん」の付く食べ物を食べると縁起がよいとされているところもあります。

## 今月の献立より

3日(火) ねりまスパゲティー ... 先月の練馬キャベツに続き、今月は練馬大根の一斉給食です(地産地消)。昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根、食生活の変化と共に生産量が衰退していましたが、現在は区の育成事業と生産者の協力により、少しずつ生産量が増えてきています。1日に開催された「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された大根を使用します。人気のメニューでいただきます。(レシピ紹介)

### 練馬大根の日

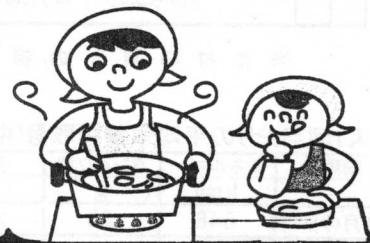
20日(金) 鯖のかわり焼き・ゆずゼリー ... 冬至にちなみ、ゆずを使った献立です。

### ☆給食レシピの紹介 <ねりまスパゲティー> (4人分)

**材料(4人分)** スパゲティー 300g、ゆで塩 適量、オリーブ油 小さじ2、大根 400g、ツナ 120g、酢 大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうゆ 小さじ4、塩 小さじ1/2、きざみのり 適量。

### 作り方

- ①たっぷりの湯にゆで塩を加え、スパゲティーをゆで、オリーブ油をまぶす。
- ②鍋に大根おろし、ツナ、調味料を加えまろやかになるまで煮る。
- ③ツナにソースをかけ、きざみのりをかけて出来上がり。



### <お知らせ>

・学校給食用食材の放射性物質検査の結果がでました。11/6(水)の玉葱・白菜・小松菜・卵は基準値を超えるものはありませんでした。又、詳細は練馬区のホームページも掲載されています。

・学校給食用牛乳の放射性物質自主検査結果をお知らせします。(10月実施分)協同乳業 千葉工場は、乳等省令の基準値に適合していました。

(測定下限値:放射性セシウム50ベクレル/kg)

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。12月の引き落としは12月5日です。