

# 12月給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

## ☆献立について☆

### ◆5日 事八日

12月8日と2月8日の行事を総称して「事八日」といいます。事八日に無病息災を祈って食べる「おこと汁」を給食で用意します。

おこと汁はたっぷりの野菜とあずきなどが入った具たくさんなみそ汁です。

あずきが魔除けとなり、具たくさんで栄養豊富なうえ、寒い季節に体の芯から温まります。そのことから、心と体に効くと考えられていました。



### ◆8日/17日 練馬区一斉給食練馬大根と大根の日

練馬区の全小中学校に練馬大根と大根が配られます。

8日は、前日に行われた練馬大根引っこ抜き大会で収穫されたとても新鮮な練馬大根を使います。普段市場になかなか出回らない練馬大根を子供たちに味わってもらえる大変よい機会です！本校の子どもたちに人気の麻婆大根にします。この日は、青みに練馬大根の葉も余すことなく使います。大根の葉には、カルシウム、鉄分が多く含まれています。少々、苦みがありますが、濃い味付けにすることで子どもたちも食べやすくなります。

また、17日は練馬で収穫された大根をたっぷり使ってサラダにします。

この日は給食試食会があり、試食会に参加される保護者の方にも大根などの練馬の野菜を味わっていただけます。



### ◆22日 冬至



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。

給食では、山梨県の冬の代表的な郷土料理である「ほうとう」を食べやすいように、「ほうとう風うどん」にして提供します。

かぼちゃなどのたくさんの具材とみそで煮込んだ、体の温まる料理です。

かぼちゃは夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。ビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。

また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



にくるい  
肉類



ぎょかいりい  
魚介類



たまご  
卵



だいず だいすせいひん  
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド