

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

☆今月の献立より☆



◆2日/4日 練馬区一斉練馬大根、キャベツの日

練馬区の全小中学校に練馬大根とキャベツが配られます。

2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練馬スパゲティにして提供します。大根を使ったメニューの中で一番人気です！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。

また、4日は練馬で収穫された新鮮なキャベツが配られます。練馬のキャベツの日は今年度2回目です。例年、2回目のキャベツの日は11月に行われていましたが、今年は夏の暑さの影響で一カ月遅れの実施となりました。

練馬区ではさまざまな野菜が作られている中で、キャベツが一番多く作られています。生産量、作付面積ともに都内第1位であり、区を代表する野菜です。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子供たちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

<p>新鮮な旬の食材が食べられる</p>	<p>生産者の顔が見えるので安心感がある</p>
<p>食べ物を大切にす る心が育つ</p>	<p>輸送距離が短く、環境に優しい</p>
<p>地域経済の活性化につながる</p>	

出典：こころとからだのけんこう学校給食より

◆8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みそ汁です。あずきが魔除け

となり、具ほうふたくさんで栄養さむ きせつ からだ しん あた豊富なうえ、寒い季節に体の芯からから温あまります。そのことから、心こころ からだ きと体かんがに効くと考えられていました。

◆17日 小中一貫教育 豊玉第二中学校連携献立

小学生、中学生では栄養価の基準が違うため、小学校の献立ではどうしても中学生の栄養価を満たせないことがあります。その課題をふまえて特に摂取しづらい鉄分を補うため、ひじきを使った手作りのふりかけを組み合わせました。豊玉第二中学校の栄養教諭と打ち合わせを重ね、小学生も中学生も満足できる給食にしました。

◆20日 冬至



翌日21日が冬至です。冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日、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る力をつけ、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。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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物



出典：こころとからだのけんこう学校給食より

んた もの た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 (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	かんてん	うどん