

12月給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

日が暮れるのが早くなり、寒さが身にしみる季節になりました。早いもので、今年も残すところあとひと月です。規則正しい生活を送り、栄養のあるものをしっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

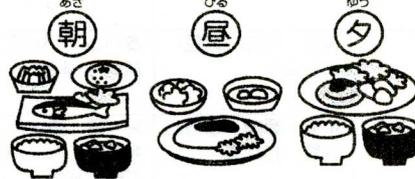
寒さに負けない体をつくろう

冬は空気が乾燥することもあり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、元気に過ごすためのポイントをまとめました。

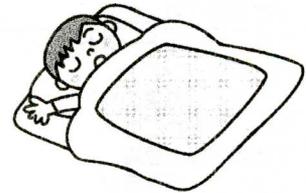
① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを上手に活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

12月5日、練馬大根を使った給食を実施します

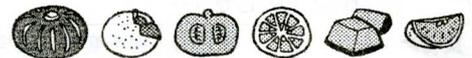
12月5日に区内で生産された練馬大根を使った給食を実施します。今年も、人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます！

練馬大根は、江戸時代に栽培がさかんになり、明治時代には、東京の市街地拡大に伴い、生産が一層増大しました。しかし、栽培が難しいことや、食生活の洋風化などにより、昭和30年ごろから栽培は衰退していきました。現在、練馬区では練馬大根の復活に乗り出しています。

12月22日は、冬至です

今年の冬至は12月22日です。冬至は一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられてきました。

冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。また、「ん」のつく食べもの「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると、幸運に恵まれると言われています。



<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区 東京都 埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 群馬県 茨城県 千葉県	セロリ	静岡県 愛知県	かぼちゃ	北海道
にんじん	練馬区 千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県 茨城県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県 愛知県	ほうれんそう	東京都 群馬県 埼玉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	いんげん	沖縄県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
はくさい	茨城県	ブロッコリー	愛知県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県