

# 12月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

朝晩、かなり肌寒くなってきました。今年も、残すところあと1か月です。年末年始を楽しく過ごすためにも、手洗い・うがいをしっかりと行い、健康に過ごせるようにしたいですね。また、栄養バランスのよい食事をし、しっかり睡眠をとり、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

## 冬至と食べ物 ~今年の冬至は12月21日です~

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。そこで、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたと言われています。冬至の日、給食室では、かぼちゃの入った山梨県の郷土料理「ほうとう」を作ります。お楽しみに！

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源です。また、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされています。あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」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。かぼちゃは別名で「なんきん」といいます。

**こんにやく** 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

## 12月7日は 練馬産大根の日です

12月7日（月）に、区内で生産された練馬大根を使った給食を、区内の小中学校で一斉に実施します。

今年も、子供たちに人気のある「練馬スパゲティ」を作ります。

「練馬」の名前がついている、伝統的な野菜「練馬大根」。農家の方々が大切に育ててくれました。しっかりと味わって食べてくださいね。

## 「絵本給食」開催中！

図書室の前の廊下に、給食に関する絵本がたくさん展示されています。絵本の隣には、折り紙や紙粘土などで手作りした、すてきな料理が並んでいます。

これは、学校図書館管理員の柏倉先生が、給食と連携して実施してくださっている「絵本給食」です。子供たちは絵本を手にとったり、紙でできた料理を見て「おいしそう！」と声をあげたり、絵本と給食の世界を楽しんでいます。



<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 埼玉県	紅まどんな	愛媛県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	練馬区	みかん	愛媛県 熊本県 和歌山県
にんじん	練馬区 千葉県 埼玉県	ねぎ	埼玉県 茨城県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	りんご	山形県 青森県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県	ブロッコリー	群馬県	にら	群馬県	鶏卵	茨城県
いんげん	沖縄県	はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県 宮城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	チンゲン菜	茨城県	さといも	埼玉県 愛媛県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
						牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県