



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！



## 好きな給食ランキング

給食委員会が好きな給食ランキングのアンケートを取ってくれました。結果は以下の通りとなりました。

主食部門	
第1位	きなこ揚げパン
第2位	練馬スパゲッティ
第3位	カレーライス

デザート部門	
第1位	サイダーポンチ
第2位	サイダーゼリー
第3位	冷凍パイ

2日に提供予定の練馬スパゲッティが第2位にランクインしています。さすが練馬っ子ですね！1日に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使用します。デザートの方はサイダーを使用したものが人気のようです。栄養価を整えつつ、人気の給食も提供していきますので、楽しみにしててくださいね。



## 規則正しい生活を！

今年は、高めの気温予報ですが、急に気温が下がり体調を崩す人もいます。日頃から体調管理をしっかりとって冬休み中も規則正しい生活を送りましょう！寒さ対策と、食事や運動をプラスして考えて、冬を乗り切りましょう。「朝は寒くてなかなか起きられず布団からでられなくて・・・」ということがないように、朝ごはんをしっかりと食べて、体の中からぽかぽかにして一日を過ごしましょう。12月21日は「冬至」です。昔から、冬至の日には、かぼちゃを食べると、魔除けになり風邪をひかないと言われています。それは、かぼちゃにはビタミンAやビタミンC・B1が多く含まれているからです。昔の人の知恵ですね。皆さんも、かぼちゃを食べて元気に冬を乗り切りましょう。

〔12月のこんだてから〕

2日 練馬区産の大根  
この日は、練馬区から提供された区内産のだいこんを使用した練馬大根スパゲティです。



今月のにんじん・大根・キャベツは近隣農家から届いた野菜を使用しています。



11日練馬区産のきゃべつ  
練馬区産のきゃべつをたっぷり使った「スタミナ回鍋肉丼」を提供します。きゃべつの食感や甘みを感じながら食べてください。

20日 冬至の日献立  
かぼちゃ・白玉粉・小麦粉できれいな黄色をしたすいとんを作ります。昆布やさば節のおいしい出汁を吸ったもちもちのすいとんを楽しみましょう。

