

# 12月給食だより

平成 28 年 11 月 30 日  
 練馬区立田柄小学校  
 栄養士 川島 タ子



## 早寝早起き朝ごはん

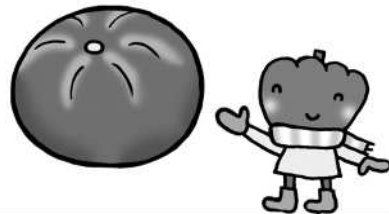
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

いよいよ今年最後の月になります。今年は不安定なお天気が多く、秋を感じる日が少なかったように思います。これからは冬至に向かって昼の時間が短くなり、年末が近付いてくるので気持ちも慌ただしく感じます。

## 冬至です!

12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ぎますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含んでいるので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。



### 冬至の食べ物あれこれ

#### 運盛り



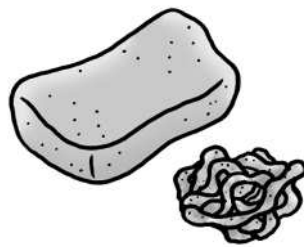
冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれました。「なんきん(南瓜:かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(饅頭:うどん)」など、2つ「ん」がつくものはよりご利益があるとされました。

#### いとこ煮



あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気(悪い病氣)を追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくいものからおいおい(甥・甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟(いとこ)のような関係だからといわれます。

#### こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや節分などの節目の日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だともいいます。

< 田柄小の給食室から >

12月4日は練馬区の特産である練馬大根を引き抜く早さを競い合う「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われます。練馬大根は首と尻尾が細く中央が膨らんでいて長いのが特徴です。このため、青首大根よりも引き抜くのに3~5倍の力が必要だといわれています。競技大会では引き抜く早さと重さを競う2部門があります。

「練馬大根一斉給食の日」は、ここで収穫された大根を練馬区の小中学校の給食で使用します。田柄小学校では「練馬スパゲティ」にさせていただきます。生産者のみなさんや作ってくれた調理員さん、競技に参加してくれた人など、すべての人々に感謝しながらいただきたいと思ひます。

また、インフルエンザやノロウィルスが心配な時期になります。生活のリズムを整えてうがいと手洗いをしっかり行うようにしましょう。「栄養」「運動」「休養」の三つを忘れずに健康管理に気をつけましょう。

< 11月分の主な食材産地 >

#### 野菜

玉葱…北海道    じゃがいも…北海道    ごぼう…青森    さつまいも…千葉  
 さといも…埼玉    たけのこ…静岡    ねぎ…青森    こまつな…埼玉  
 人参…北海道、練馬区    きゃべつ…練馬区    だいこん…練馬区

#### 魚介類

鯖…ノルウェー    鮭…宮城    えび…ベトナム

#### 精肉

鶏肉…宮崎    豚肉…群馬

#### 鶏卵

茨城

米 まっしぐら…青森    彩の輝き…埼玉

#### その他

味噌…長野、岩手    豆腐…宮城    油揚げ…山形、栃木  
 大豆…北海道    こんにゃく…群馬、栃木、山梨、茨城

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第7回目の引き落とし日は12月12日(月)です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。

#### お知らせ

年度当初、給食費の返金は2日目からとありましたが、納品業者等との確認で3日目からの返金にいたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

