

12月給食たより

令和3年 11月29日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



早いもので今年もあとひと月となりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調管理にもいっそうの注意をはらう季節です。朝ごはんには是非温かい汁物などを取り入れ、体の中から温めて登校できるようにご家庭でもご協力をお願いいたします。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>朝・昼・夕3度の食事 をしっかりと食べて、 色々な食べ物から 栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

* 12月7日(月)は練馬大根の一斉給食です*

12月6日(日)に区内の畑で行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根を、区内の小中学校の給食でいただきます。今年で15年目の取組になります。

農家の方々が練馬の伝統野菜を残していこうと大切に育ててくださった大根です。田柄小学校では、人気のメニュー「練馬スパゲティ」に調理します。おたのしみに!



ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

日本には四季折々にまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

冬至(12/22ごろ).....

かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べる悪い気を払います。また、ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

正月(1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

田作り

.....豊作



黒豆...健康



きんとん.....金運



伊達巻

.....学業成就



エビ...長寿



れんこん

.....将来の見通し



里いも

.....子宝



数の子

.....子宝

大晦日(12/31).....

年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。



関東風雑煮

(角もち)



関西風雑煮

(丸もち)

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によってさまざまです。



あんもち

.....雑煮

(香川県)



小豆雑煮

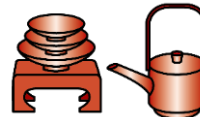
.....雑煮

(山陰地方など)



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願い、若い人から順に飲みます。



* 11月の産地情報 *

米...埼玉島村農園 人参...北海道 玉葱...北海道 小松菜...埼玉 大根...千葉 きゃべつ...練馬
白菜...茨城 じゃがいも...北海道 ねぎ...茨城 ごぼう...青森 さつまいも...千葉
とり肉...岩手 ぶた肉...岩手 鮭...北海道 鱈...韓国 しらす...兵庫

給食費の納入にご協力をお願いいたします

12月の引き落とし日は12月15日(水)です。

金額につきましては、学年だよりをご参照ください。