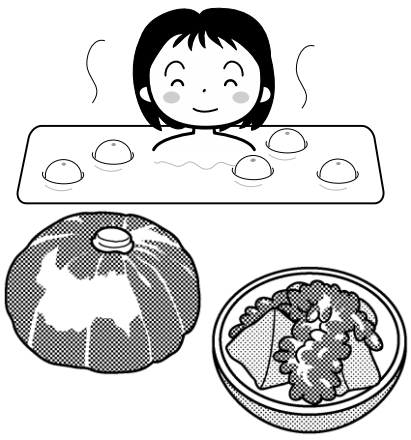
令和２年　11 月 30 日
練馬区立旭町小学校
校長　　道山　正史
家　庭　数　配　布

給食だより　12 月号

冬至（とうじ）



冬至（とうじ）は、１年（ねん）のうちで、もっとも昼（ひる）が短（みじか）く、夜（よる）がもっとも長（なが）い日（ひ）です。また、冬至（とうじ）をすぎると、これまで短（みじか）くなっていた日（ひ）が長（なが）くなっていくことから、太陽（たいよう）がよみがえる日（ひ）とも考（かんが）えられていました。

冬至（とうじ）には、かぼちゃを食（た）べたり、ゆず湯（ゆ）に入（はい）ったりします。かぼちゃを食（た）べると中風（ちゅうぶ）（脳（のう）の血管（けっかん）の病気（びょうき））やかぜの予防（よぼう）になるといわれています。また、ゆず湯（ゆ）に入（はい）るとかぜをひかないともいわれています。

12 月のこんだてから

７日★練馬大根スパゲティ

１２月 ６ 日(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練馬大根を使います。練馬大根は江戸東京野菜の一つで、水分が少ないため漬物などに向いていて、主にたくあんに加工し食べられてきました。美味しい地場野菜を大根おろしにして、ツナと一緒に煮込んでパスタソースにします。

１４日★オリパラ献立

来年はオリンピック・パラリンピックが開催予定です。今月は寒い季節に体が温まるように、ロシア料理のピロシキとボルシチが登場します。お楽（たの）しみに！

21 日★食育（しょくいく）の日　冬至

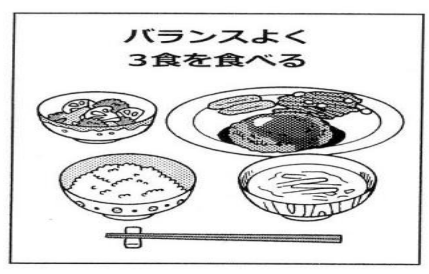
毎月 19 日は食育の日になりますが、今月は 21 日の冬至の日を食育の日にします。ゆずを入れて香りをつけて焼いた鮭とかぼちゃを混ぜたすいとんを作ります。

11 月　食材の産地

卵―栃木　大豆・きなこ・じゃが芋―北海道　ごまーパラグアイ　芽ひじきー国産　カットわかめー三陸　ホールコーンーアメリカ・北海道　鶏肉ー岩手　豚肉―青森　鮭ー北海道・三陸産　さわらー韓国　ししゃもーノルウェー　イカー北太平洋　ちりめんじゃこー広島・香川・愛媛　えびーミャンマーにんじんー北海道　たまねぎー北海道　じゃがいもー北海道セロリー長野　ホウレン草―埼玉　大根―千葉・埼玉　れんこん・栗ー茨城　ごぼうー青森　小松菜―埼玉　長ねぎー青森　キャベツー**練馬**　生姜―長崎　にんにくー青森　りんごー青森　　里芋―宮崎　きゅうりー群馬　白菜―茨城　もやしー栃木　　かぼちゃー北海道　ピーマンー茨城　しめじ・にらー長野　さやいんげんー埼玉・鹿児島　えのきー長野　さつまいもー千葉　　青梗菜―静岡　柿ー和歌山　レンズ豆ーアメリカ　白いんげん豆・ひよこ豆―カナダ　チーズーアメリカ・日本　干ぴょう―栃木　昆布―静岡　バターー北海道　白玉粉―タイ・日本

11 月生乳予定産地
東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道
給食飲用牛乳の放射性物質自主検査を行った結果、乳等省令の測定下限値以下でした。

生活習慣に気を付けよう！



冬はカゼやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。手洗い、うがいをしたり、マスクをつけたりすることも重要です。