

12月給食だより

令和7年11月28日
練馬区立春日小学校

今年もあと1か月となりました。あっという間に秋が通り過ぎ、季節は冬に移り変わります。

これからの季節は空気も乾燥してインフルエンザやノロウイルスなどの流行が心配されます。

「早寝・早起き・朝ごはん」で免疫力を高め、冬休みに向けて元気に過ごしましょう。



ねりまだいこん



練馬といえば練馬大根が有名ですが、その生産量は少なく今では幻の大根と呼ばれています。練馬大根は水分が少なく辛みがあり、たくあん漬けに最適です。根の長さは80cm、葉っぱ含めると1m以上にもなります。



収穫に手間がかかる上、昭和の干ばつや食の洋食化により生産量が激減しましたが、練馬大根を復活させようという事業により、現在は約1万4千本が栽培されています。練馬区では、貴重な伝統野菜を子供たちに食べてもらいたいという食育の一環で、年に一回練馬大根を学校給食に使用します。今年は12月8日(月)で、本校では練馬のご当地給食と言われる練馬スパゲティと大根の葉っぱを使ったサラダを作ります。練馬スパゲティは年に数回提供していますが、練馬大根を使うのは12月だけです。貴重な伝統野菜の味をどうぞお楽しみに。給食レシピは区のHPに掲載されています。

保護者の皆様へお知らせ【給食白衣の運用について】

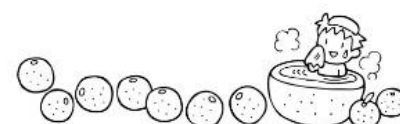
※マスクは毎日持たせてください。

平素より、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、真にありがとうございます。

現在、給食の配膳時には共用の白衣を使用していますが、柔軟剤の香りや衛生面への不安、その他の事情がある場合には、各ご家庭で用意した白衣やエプロンを使用することも可能です。希望する場合は担任の先生へご連絡ください。また、給食白衣やワゴンカバーをご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいます。ご理解とご協力をお願いいたします。



冬至



冬至とは一年で一番昼間が短く夜が長い日です。今年は12月22日(月)です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは栄養価が高く、ゆずは血行促進や保湿効果があります。どちらも寒い季節を元気に過ごすために生み出された昔の人の知恵です。日本の伝統文化を大切にして、病気に負けない強い体をつくりましょう。

免疫力を
上げる

代謝を
高める

血液の
流れを
よくする



体の中から温かくしましょう。

給食ポスト

給食室の前にある給食ポストにはたくさんのリクエストが届きます。

ありがとうございます。4～11月までのリクエストの集計結果をお知らせします。



- | | |
|------------------|-----------------------|
| 第1位…昭和カレー(22票) | 第6位…いちご(12票) |
| 第2位…春日プリン(19票) | 第7位…フルーツポンチ(11票) |
| 第3位…ハンバーグ…(17票) | 第8位…かみかみチップス(10票) |
| 第4位…あげパン(16票) | 第9位…サイダーポンチ(9票) |
| 第5位…ミルクコーヒー(15票) | 第10位…ミネストローネ・からあげ(7票) |

その他に「いつもおいしい給食をつくってくれてありがとう」「きゅうしょくおいしいです」や「〇〇の作り方を教えてください」などの声もたくさん届きます。みなさんの温かい言葉はとても嬉しいです。3学期も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張ります。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

11月の主な給食食材産地

- | | | |
|---|-----------|-------------|
| ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道 | | |
| こめ: 岩手県(ひとめぼれ) | きゃべつ: 練馬区 | かぼちゃ: 北海道 |
| にんじん: 北海道 | きゅうり: 埼玉県 | きのこ類: 長野県 |
| たまねぎ: 北海道 | こまつな: 足立区 | りんご: 長野県 |
| さつまいも: 千葉県 | さといも: 埼玉県 | 鶏肉: 岩手県 |
| れんこん: 茨城県 | だいこん: 千葉県 | 豚肉: 茨城県・青森県 |

11月は
「シナノゴールド」
「ムーンルージュ」
でした。

