

# 12月 給食だより

令和 7年 11月 28日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 隼瀬 里香

2025年もあとひと月となりました。学校の周りの街路樹の紅葉がとてもきれいです。今年の秋は暑い日が多いと思えば急に気温が下がって秋が深まり、今では朝晩が冷え込むようになって冬らしくなってきました。例年より早くインフルエンザが流行をむかえています。感染を拡大させないために、日頃から手洗い・うがいを徹底しましょう。楽しい年末年始を過ごせるように、栄養・休養を十分にとって体調を崩さないように気を付けましょう。

## 練馬大根の一斉給食を実施します！

12月8日に練馬大根一斉給食を実施します。12月7日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた練馬大根が、各学校に配られます（今年は高松みらいのはたけで大会が行われます）。四季の香小では「練馬スパゲティ」を作ります。

### 練馬大根とは？

- 江戸時代に練馬で栽培が始まった大根。
- 練馬の土じょうが大根に合っていたため、盛んに栽培されるようになった。
- さまざまな理由から、昭和30年ごろから生産量が減り、今では「まぼろしの大根」とまで言われている。
- 水分が少なく乾きやすいため、「たくあん漬け」に適している。



この特徴的な形は、引き抜くのに青首大根の3～5倍の力が必要といわれています。

## 12月の献立から



### ★12月19日 青森県の郷土料理

青森県といえばりんごが思い出されますが、魚介類も豊富な地域です。特にいかは有名で、いろいろな料理が作られています。給食ではみじんぎりにしたいかを加えたしゅうまいを作ります。せんべい汁は「かやきせんべい」という、汁に入るために小麦粉で作られたせんべいを根菜や鶏肉などと煮込んだ汁です。だしを吸ってもちもちとした食感になったせんべいがおいしく、具だくさんで体が温まる、寒い季節にぴったりの汁物です。

### ★12月20日 冬至献立

冬至の日に「ん」のつく食べものを食べると幸運が得られるといわれていることから、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、だいこん、すいとんなど「ん」のつく食材を使った「かぼちゃすいとん」を作ります。



## 11月に使用した主な食材の产地

○しょうが	茨城県	○じゃがいも	北海道	○長ねぎ	練馬区
○にんにく	青森県	○青梗菜	町田市	○にら	栃木県
○にんじん	北海道	○もやし	栃木県	○さつまいも	茨城県
○きゅうり	練馬区	○ごぼう	青森県	○ピーマン	沖縄県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	茨城県	○えのきたけ	長野県
○小松菜	瑞穂町	○大根	千葉県	○りんご	青森県
○きゅうり	八王子市	○まいたけ	檜原村	○みかん	静岡県

## 寒ざに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



今年の冬至は  
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

#### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどん  
(うどん)