



# 12月給食だより

★△●●●☆△△●●●☆△△●●●☆△△●●●

平成28年 11月 30日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 高野博文  
栄養士 初瀬早紀

早いもので、今年も残すところあと一ヶ月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりの食材です。ゆずは疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れてみてください。

## ♪ 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています♪



### 12月の給食から

#### 12月 5日 練馬大根の日

11月の練馬産キャベツの日に続いて、今回は練馬大根が区内の小中学校の給食に一斉に登場します。四季の香小学校では練馬大根を使って練馬ヌパケイを出します。

\*練馬ヌパケイ

#### 12月 5日 おたんじょうび給食

12月のおたんじょうび給食は5日です。楽しみにしていてください。

\*おたんじょうびデザート

#### 12月 8日 せいかよし増給食

12月8日はなかよし班給食です。縦割りの班で給食を食べます。

#### 12月 13日 韓国料理献立

12月は身近な国である韓国の料理を出します。

\*チヤンヂエ  
\*トッククスー

#### 12月 21日 冬至献立

12月21日は冬至です。給食では、かぼちゃを使ってかぼちゃようかん、ゆずを使ってゆず大根を出します。行事食を食べる寒い冬を元気に乗り切ってください。

\*ゆず大根  
\*かぼちゃようかん

#### 12月 22日 しゃんたデザート

りんごゼリーとココアムースのどちらかを選ぶしゃんたデザートを実施します。担任の先生に希望を聞いていただき、当日は選んだデザートを食べます。

\*りんごゼリー  
or  
\*ココアムース



## 12月も練馬産野菜の一斉使用日があります！

11月の練馬産キャベツの日に引き続き、12月には、練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。四季の香小学校では、練馬大根を使って練馬ヌパケイを出します。

### 練馬大根ってどんな大根？

\*根の長さが50～80cmととても長いです！

\*首部分が細く、中央部分が太いため、収穫には強い力がひつようです！さらに、折れやすいです。

\*水分が少なく、繊維質であるため、たくあん漬に適しています。

\*病気に強く、育てるのに手間がかかるところから、練馬大根を作る農家が少なくなっています。しかし、「練馬」の名前がついた野菜を復活させたいと農家の方々の協力で、また、少しずつ作られるようになっていきます。

首部分  
細い

中央部分  
太い

### 11月に使用した主な食材の産地

○ごぼう	宮崎県	○れんこん	茨城県	○じゃが芋	北海道	○里芋	練馬区
○人参	北海道	○かぼちゃ	北海道	○まいたけ	新潟県	○ピーマン	茨城県
○しめじ	千葉県	○もやし	栃木県	○小松菜	埼玉県	○柿	和歌山県
○大根	長野県	○玉ねぎ	北海道	○生姜	高知県	○キャベツ	練馬区
	北海道	○薩摩芋	千葉県	○みつば	千葉県	○もみ菜	練馬区
	千葉県	○にんにく	青森県	○りんご	山形県	○白菜	長野県
	練馬区	○ゆず	練馬区	○長ネギ	山形県	○万能ねぎ	千葉県
○青梗菜	千葉県	○フロコリー	埼玉県		群馬県	○きゅうり	埼玉県
○みかん	熊本県	○セロリ	長野県				

※給食当番はメニューをつけての配膳です。ご家庭でのメニューの準備をよろしくお願いします。

※今月の給食費の引き落としは、12月7日(水)になります。残高のご確認をお願いします。