

# 12月給食たより

令和 3年 11月 30日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 伊藤 さおり

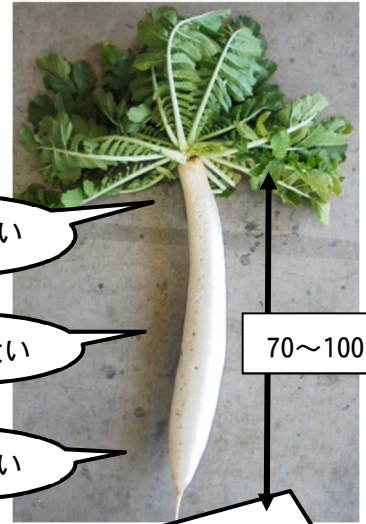
2021年も残りわずかとなりました。例年より暖かい日が続いていましたが、これから冬の寒さが本番を迎える季節になります。行事やイベントを楽しむためにも、手洗い・うがいを徹底し栄養・休養を十分にとって体調管理に気をつけましょう。

## 練馬大根の一斉給食を実施します！

11月のねり丸キャベツに続き、12月6日に練馬大根一斉給食を実施します。練馬大根は、直前に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれたものが、各学校に配られます。四季の香小ではねりまスパゲッティを作ります。

### 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。

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！



### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 11月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	茨城県	○キャベツ	練馬区
○にんにく	青森県	○玉ねぎ	北海道	○長ねぎ	〔瑞穂町
○たけのこ	愛媛県	○じゃがいも	北海道		山形県
○もやし	栃木県	○いんげん	北海道	○白菜	立川市
○ごぼう	青森県	○きゅうり	群馬県	○まいたけ	檜原村
○にら	栃木県	○セロリ	長野県	○しいたけ	府中市
○ピーマン	茨城県	○えのきたけ	長野県	○里芋	府中市
○さつまいも	茨城県	○にんじん	〔北海道	○小松菜	〔瑞穂町
○パセリ	静岡県		千葉県		八王子市
○みつば	静岡県	○大根	千葉県		〔府中市
○れんこん	茨城県	○大根(葉付き)	八王子市	○りんご	〔青森県
		○ブロッコリー	八王子市		山形県
		○みかん	長崎県	○柿	奈良県

### 12月の献立から



#### ★12月6日 練馬大根一斉給食



練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された練馬大根が、区立小中学校の給食のために配られます。四季の香小は52kg分の練馬大根を使って「ねりまスパゲッティ」を作ります。

#### ★12月16日 山梨県の郷土料理

ほうとうは、かぼちゃや肉、根菜などを入れた具沢山の汁に平たい麺を入れて煮込んだ料理です。給食ではうどんの麺を使って作ります。



#### ★12月22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。旬のゆずの皮と汁を使ったゆずみそで鮭を漬け込んだ「鮭のゆずみそ焼き」も冬至ならではの料理です。



#### ★12月24日 冬休み前のお楽しみ給食



会話を楽しみながら給食を食べるのが難しい時期ですが、学校のお友だちと同じものを食べる給食の時間は、やはり子供たちにとって特別な時間であってほしいと思います。冬休み前最後の給食は、昨年度の6年生のリクエスト給食にも選ばれた、てりやきチキンやぶどうゼリーなど子供たちに人気の献立にしました。

### 給食費について

12月の給食費の引き落としは12月7日(火)です。

未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。