

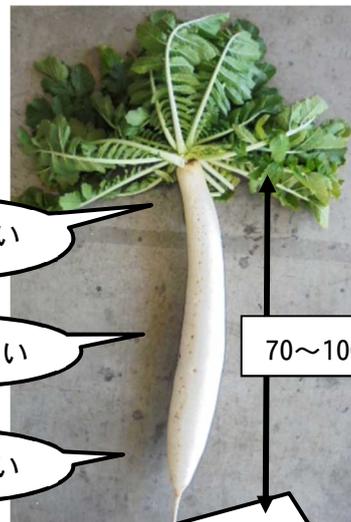
12月 給食だより

令和 4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

2022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5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。四季の香小では麻婆大根を作ります。



上部→細い

中央→太い

下部→細い

70~100 cm

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。

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。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロccoli いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ ジャがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



11月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	北海道	○舞茸	〔 檜原村 群馬県
○にんにく	青森県	○じゃがいも	北海道	○小松菜	
○たけのこ	愛媛県	○玉ねぎ	北海道	○チンゲン菜	〔 瑞穂町 八王子市
○もやし	栃木県	○えのきたけ	長野県	○長ねぎ	
○ごぼう	宮崎県	○大根	〔 練馬区 八王子市 町田市 千葉県	○生椎茸	〔 立川市 府中市 瑞穂町 八王子市
○さつまいも	千葉県	○里芋		○ミニトマト	
○きゅうり	〔 群馬県 埼玉県 千葉県	○キャベツ		○りんご	〔 立川市 長野県 山形県
○セロリ		静岡県	○白菜	○みかん	
○ピーマン	茨城県		〔 町田市 立川市	○かき	〔 和歌山県 新潟県
○みつば	千葉県				
○ブロッコリー	長野県				

12月の献立から



★12月2日 青森県の郷土料理

せんべい汁は「かやきせんべい」という、汁に入れ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。具沢山でからだの温まる、寒い季節にぴったりの汁物です。

★12月5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。四季の香小は約60kg分の練馬大根を葉も使って大根の栄養をまるごといただける「麻婆大根」を作ります。



★12月14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23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、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（水） 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。