

# 12月 給食だより

令和 5年 11月 29日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 繁田 幸江  
 栄養士 田中 陽子

早いもので今年もあとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられます。今年はさまざまな感染症が季節関係なく流行しました。感染を拡大させないために、日ごろから予防を意識することが大切です。楽しい年末年始を過ごせるように、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4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「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。

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。

### 11月に使用した主な食材の産地(11月1日~28日分)

○にんにく	青森県	○もやし	栃木県	○ごぼう	青森県
○しょうが	高知県	○ピーマン	茨城県	○きゅうり	東京都
○玉ねぎ	北海道	○ほうれん草	群馬県	○チンゲン菜	東京都
○にんじん	北海道	○白菜	茨城県	○ブロッコリー	静岡県
○キャベツ	練馬区	○じゃがいも	北海道	○えのきたけ	長野県
○小松菜	〔東京都	○長ねぎ	〔山形県	○まいたけ	群馬県
	〔茨城県		〔栃木県	○里いも	東京都
○大根	〔千葉県	○にら	群馬県	○りんご	青森県
	〔練馬区	○セロリ	長野県	○みかん	熊本県

## 12月の献立から



### ★12月4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50kg分の練馬大根を使い、練馬を代表する学校給食メニューで本校でも人気上位の「練馬スパゲティ」を作ります。



### ★12月8日 フック給食～「雪窓」より～

ブック給食第四弾は、「雪窓」という本に出てくる「おでん」の登場です。おでん屋台「雪窓」を舞台に繰り広げられる、おかしいけれどなぜか切ない不思議な物語です。今回は読書旬間の取組として、朝読書の時間に図書委員さんが各学級をまわり、「雪窓」のワンシーンを朗読します。

### ★12月18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。



## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント



<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

### 【給食費について】

12月の給食費の引き落としは 12月7日(木) 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。