

# 12月 給食だより

令和 6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 隼 瀬 里 香

2024年もあとひと月となりました。今年の秋は暖かい日が多く、季節外れの気温の日もありましたが、だんだん朝晩の冷え込みが厳しくなり冬らしくなってきました。さまざまな感染症が季節関係なく流行していますが、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2日に練馬大根一斉給食を実施します。12月1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。

## 練馬きゃべつ一斉給食もあります！

毎年11月に実施していた練馬区内産きゃべつ（ねり丸きゃべつ）の一斉給食ですが、夏の天候が不順だったためにきゃべつの生育が遅れ、12月に延期になっていました。

今回は4日の給食でねり丸きゃべつを使用した給食を実施します。四季の香小では「ホイコーロー」でねり丸きゃべつを味わいます。

練馬区はきゃべつが生産量が東京都で一番多く、区内産野菜でもナンバーワンの生産量となっています。練馬区では地場産の野菜を通して食文化への理解を深め、生産に携わる人に感謝する心を育むことを目的として、区内産の野菜を学校給食へ無償提供しています。ねり丸きゃべつ、練馬大根に続き、1月には長ねぎが配られる予定です。

## 12月の献立から



### ★12月3日、10日、16日 ブック給食

今月のブック給食は、「こまったさんのコロッケ」「こまったさんのシチュー」「ふしぎなでまえ」「わかったさんのドーナツ」からのメニューです。先月から始まったブック給食ですが、料理を取り上げた本を図書室で読んでいる人がいるそうです。給食から読書への興味につながっていて良い取組になっています。

### ★12月19日 青森県の郷土料理

青森県は、日本海・津軽海峡・太平洋と三方を海に囲まれた県です。青森県といえ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。



また、冬至の日にはゆず湯に入って体を温め、健康を願います。旬のゆずの皮と汁を使ったたれに大根を漬け込んだ「ゆず大根」も冬至ならではの料理です。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人の お手伝いをしよう 
<b>み</b> ンで食卓を囲む 機会をつくらう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

## 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        | ○キャベツ | 練馬区<br>群馬県<br>愛知県<br>瑞穂町 |
| ○にんにく  | 青森県 | ○じゃがいも | 北海道        |       |                          |
| ○たけのこ  | 愛媛県 | ○玉ねぎ   | 北海道        |       |                          |
| ○もやし   | 栃木県 | ○えのきたけ | 長野県        | ○小松菜  |                          |
| ○ごぼう   | 青森県 | ○大根    | 練馬区<br>千葉県 | ○長ねぎ  | 山形県                      |
| ○さつまいも | 千葉県 |        |            |       | ○りんご                     |
| ○みつば   | 千葉県 | ○里芋    | 練馬区<br>愛媛県 | ○みかん  | 和歌山県                     |
| ○白菜    | 長野県 |        |            |       |                          |