

# 給食だより

# 12月

練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 青木 あゆみ

空気が冷たく、乾燥しています。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが心配な季節です。外から帰ってきた時や食事の前には、必ず手洗い、うがいをして、体調管理に充分気をつけましょう。のどが痛い？お腹の調子が悪い？と少しでも具合が悪いと感じたら、早めに休み、しっかり食事をして、体の中から温めることを心がけて過ごしましょう。

また、これからの時期は、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい季節でもあります。そのため、給食室では衛生面に細心の注意を払いながら、毎日の給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけましょう。



## ねり丸キャベツ給食の日

11月5日は、練馬区で一番多く栽培されている野菜であるキャベツを使用した献立を、区立の小中学校が一斉に実施しました。本校では、キャベツをたっぷり使ったミートローフを作りました。

これからは、様々な地場野菜が収穫される時期です。給食では今後も練馬区内産や東京都産の野菜を積極的に使用していく予定です。



### 12月8日は、練馬大根給食の日です！

12月8日には、区立の小中学校が一斉に練馬大根を使用した献立を作ります。本校では、児童に人気がある、すりおろした大根とツナを使った「練馬スパゲティ」を作ります。6年生のリクエストでも、一番人気の献立です。

今回使用する練馬大根は、7日の日曜日に「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫する練馬大根です。



### 12月23日は、練馬産の地場野菜を使用した一斉給食の日です！

今回は、スーパーなどでよく見かける「青首大根」です。本校では、練馬サラダに大根を使います。地元の生産者の方々が大切に育てた大根が、練馬区教育委員会から提供されます。地場産ならではの新鮮な味を、生産者の方々に感謝しながら楽しんでほしいと思います。



### ★12月に使用する主な食材の産地（予定）★

にんじん	千葉県	玉葱	北海道	みかん	和歌山県
ごぼう	青森県	じゃが芋	北海道	里芋	練馬区
生姜	茨城県	南瓜	北海道	きゅうり	群馬県、高知県
かぶ	千葉県	りんご	山形県、青森県	白菜	練馬区、茨城県
にら	茨城県	セロリー	長野県、静岡県	キャベツ	練馬区
もやし	栃木県	れんこん	茨城県	大根	練馬区
さつま芋	千葉県	にんにく	青森県	ゆず	練馬区
長ねぎ	山形県、千葉県	小松菜	町田市、瑞穂町	米	北海道、岩手県、宮城県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、福島県、山形県、北海道				