

平成 28 年度

# 12月給食だよ!



練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関川 健  
栄養教諭 佐藤 綾子

## 12月の給食費引き落とし日は、5日(月)と19日(月)です!



### 早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきて下さい!

### 規則正しい生活を!

今年は、11月24日に54年ぶりの雪が降り、秋を通り越して一気に冬になってしまいました。体調を崩す人も、多いので日頃から体調管理をしっかりと冬休み中も規則正しい生活を送りましょう! 寒さ対策をするよりも、食事や運動を考えて、寒い冬を乗り切りましょう。「朝は寒くてなかなか起きられず布団からでられなくて・・・ついつい朝ごはんを食べる時間がなくて食べずに学校へ・・・」ということがないように、朝ごはんをしっかりと食べて、体の中からぽかぽかにして一日を過ごしましょう。

12月22日は「冬至」です。昔から、冬至の日には、かぼちゃを食べると、魔除けになり風邪にかからないと言われています。それは、かぼちゃにはビタミンAやビタミンC・B1が多く含まれているからです。

昔の人の知恵ですね。皆さんも、かぼちゃを食べて元気に冬を乗り切りましょう。

### <かぼちゃ白玉フルーツポンチ>

(材料) 白玉粉250g、豆腐400g、かぼちゃ200g、フルーツ缶1缶

(作り方)

1. 白玉粉と豆腐をあわせる。
2. かぼちゃを茹でてつぶす。
3. 1と2を混ぜて、団子を作る。
4. 3を茹でる。
5. 4が冷えたら、フルーツ缶とあわせる。



10月に作った  
かぼちゃだんごです

いろいろな味や食材を体験することは、単に栄養を摂取することだけではなく、味覚の形成に大きな影響を与えます。好き嫌いせず、いろいろな味を体験しましょう。

## 12月の献立より

☆12月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬		東京	北海道	青森	宮城	長野	栃木	群馬
食材名	キャベツ 里芋 ゆず	フロccoliー 大根・ 白菜	小松菜	たら さんま 玉葱	いか ごぼう りんご	鮭	えのき しめじ	もやし にら	キャベツ ねぎ
産地	千葉	埼玉	茨城	高知	愛媛	鹿児島	ニューズ ランド	韓国	ベトナム
食材名	さつまい 青梗菜 にんじん	青梗菜 きゅう り	れんこん	しらす	みかん	さやい んげん	ホキ	さわら	えび

- 5日(月) 練馬区一斉給食日(練馬大根を使用したメニュー)
- 9日(金) 練馬産里芋を使用した筑前煮です!
- 14日(水) お誕生日給食 練馬産の白菜を使用します!
- 15日(木) 旬のゆずを鮭に使用した一品です!
- 19日(月) 食育の日で、ハッピーにんじんです。
- 21日(水) 冬至です! かぼちゃを使用した「ほうとううどん」です!
- 22日(木) 今年最後の給食は、いちごのデザートが素敵!



**練馬区・東京都産の食材を使用しています! 地産地消! です。**