



令和6年度

# 12月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 前多 紀子  
学校栄養士 山本 わかな

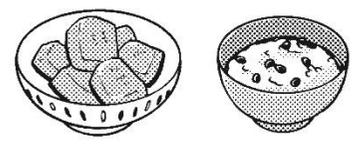
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

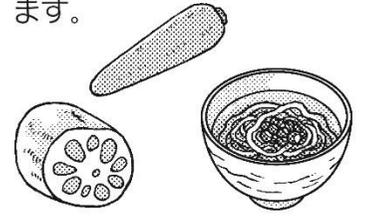
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



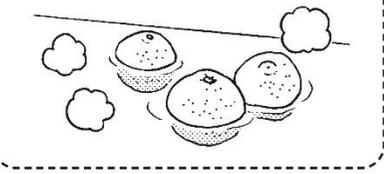
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



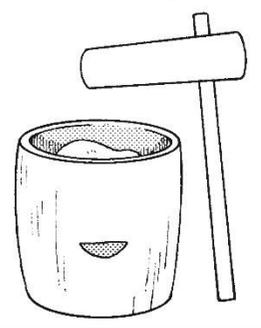
#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



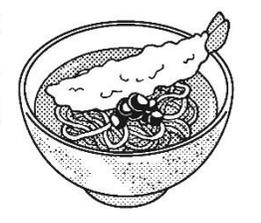
### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわす。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



### ☆12月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・福島・北海道

産地	北海道		青森	山形	群馬	栃木	茨城		
食材名	じゃが芋 たまねぎ	かぼちゃ	にんにく ごぼう	りんご 赤ピーマン	きゅうり フロccoli	もやし	にら パセリ	れんこん 白菜	水菜 チンゲン菜
産地	練馬		千葉	埼玉	長野	静岡	高知	愛媛	鹿児島
食材名	里芋 ゆず	キャベツ 大根	にんじん ねぎ	ほうれん草 小松菜	セロリー しめじ	いちご みかん	生姜	紅まどんな はれひめ	さやいんげん

### ★練馬大根スパゲティ（中学年4人分）★

#### 【材料】

- オリーブ油 適量
- スパゲティ（乾）280g
- ツナ缶（油をきったもの）120g
- 大根（すりおろし）360g
- しょうゆ 28g（大さじ1と1/2強）
- 酢 13.6g（大さじ1弱）
- 塩 3.2g（小さじ1/2強）
- 三温糖 12g（大さじ1と1/2弱）
- 出し汁 150g（3/4カップ）
- 刻みのり 適量



※

#### 【作り方】

- ※を鍋に入れ煮込む。
- 味がなじんだら、ツナを入れ少し煮て、おろしソースを完成させる。
- スパゲティを表示に従い、茹でて、オリーブ油をまぶす。
- スパゲティに②のおろしソースをかけ、刻みのりをのせ完成です。



©2011 練馬区ねり丸

## 12月の献立より

3日（火）…12月1日（日）に開催される「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根が、練馬区立小中学校の給食食材として活用される「練馬大根の日」です。市場にほとんど流通しない、練馬の伝統野菜「練馬大根」をたっぷり使った「練馬大根スパゲティ」を作ります。

4日（水）…「練馬産キャベツの日」です。練馬区の小中学校が練馬産キャベツを一斉に給食で使用します。練馬を代表する農産物であるキャベツを使った「れんこんサラダ」と「ねり丸キャベツのスープ」を作ります。



©2011 練馬区ねり丸