

12月給食だより

練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
学校栄養士 小山 里穂

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



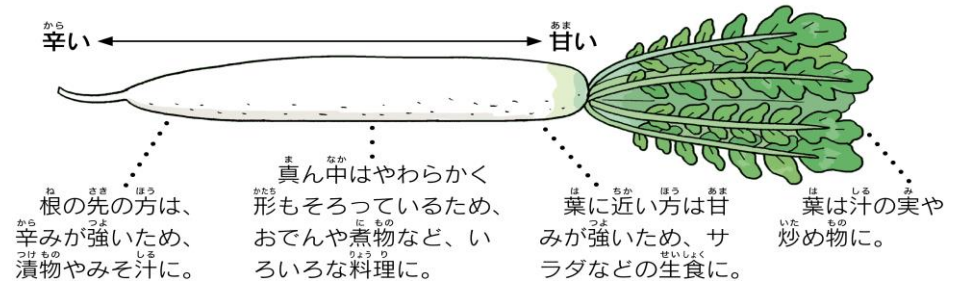
冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



～12月の献立より～

- 12/8(月)…練馬大根一斉給食の日です。練馬スパゲティに練馬大根をたっぷり使います。
- 12/17(水)…練馬産大根一斉給食です。練馬で獲れた青首大根を大根サラダに使います。
- 12/22(月)…22日は冬至です。冬至献立としてかぼちゃ入りすいとんを作ります。

●12月の予定産地●

米…宮城、青森、岩手 人参…北海道、練馬、千葉 玉ねぎ…北海道
じゃがいも…北海道 ねぎ…千葉、茨城 小松菜…埼玉、東京
大根…千葉、練馬 キャベツ…愛知、練馬 ごぼう…青森
にら…栃木、千葉 えのきたけ…長野 しめじ…長野
鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 さば…千葉 ぶり…青森、北海道
ししゃも…カナダ モウカサメ…宮城

～牛乳の予定産地のお知らせ～

12月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、福島、山形、北海道