

12月給食たより



令和2年11月27日

練馬区立大泉西小学校



校長：青山 直志

栄養士：松本 佳奈

がつ こんだて
12月の献立より

練馬区一斉練馬大根の日

12月7日は、前日に練馬区の畑で行われた練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された練馬大根を使ってねりまスパゲティを作ります。7日と8日に分けて区内の小中学校の給食で練馬大根が使用されます。一度は消滅しかけた練馬大根ですが、区や農家さんの働きで栽培量が徐々に増えつつあります。練馬の名前の付いた伝統野菜を味わってください。



冬至

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



大泉西小ではこの日にカレーうどん、豚肉とかぼちゃのかりん揚げを用意します。

冬至と食べ物

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん

れんこん

ぎんなん

きんかん

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と量を決めて食べよう



食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう

