

# 食育だより 12月



令和5年11月30日  
練馬区立豊玉第二中学校

今年も残すところあと1ヶ月になりました。12月は冬至やもちつき、大晦日など、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかり予防をして元気に過ごしましょう。12月3日には、第17回練馬大根引っこ抜き競技大会が開催されます。そこで収穫された練馬大根は、練馬区立小中学校の給食食材として活用されます。豊二中では、大会翌日の4日、いただいた練馬大根を使って練馬大根のフルコース給食を提供します。楽しみにしてください。

## ～昔から伝わる行事を大切にしよう～

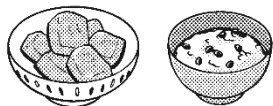
### とうじ 冬至

冬至は、一年のうちで最も昼間が短く、夜が長い日です。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した。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。今年も、12月22日(金)が冬至です。

22日の給食は、「かぼちゃ」や「ゆず」を使った冬至にちなんだ献立になっています。

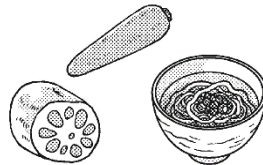
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどの言い伝えがあります。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。



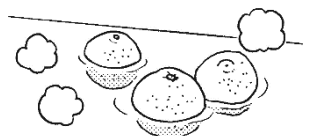
#### 「ん」のつく食べ物

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う言い伝えがあります。



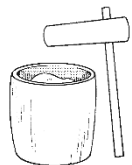
#### ゆず湯

冬至にゆずを浮かべた風呂に入る習慣があります。ゆずの強い香りが悪いものをはらってくれると考えられていました。



### もちつき

正月に欠かせないもち(鏡餅など)を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですていてつくります。



### おおみそか 大晦日

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大晦日は、一年の最後の月の最終日であるため、大晦日と言われています。

大晦日の夜に食べる「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。



#### 11月使用食材の主な産地 ◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

|                 |             |                |
|-----------------|-------------|----------------|
| 米：岩手県(ひとめぼれ)    | キャバツ：東京都練馬区 | 小松菜：東京都練馬区、埼玉県 |
| 胚芽精米：北海道(ななつぼし) | 白菜：長野県、茨城県  | さつまいも：茨城県      |
| 卵：栃木県           | 鮭：北海道       | ほうれん草：栃木県      |
| 鶏肉：宮崎県          | ハタハタ：石川県    | チンゲン菜：茨城県      |
| 豚肉：茨城県          | ちりめんじゃこ：兵庫県 | ごぼう：青森県        |
|                 |             | 大根：千葉県         |
|                 |             | りんご：山形県        |
|                 |             | みかん：佐賀県        |

#### 12月21日(木)は、今年度最後の給食費等の口座振替日です。

前日までに、口座残高のご確認をお願いいたします。

