



今年も残りわずかとなりました。健康な一年間を過ごせたでしょうか。日に日に寒さが厳しくなってきます。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、しっかりと予防をし、規則正しい食生活と運動、休養をとることを心がけましょう。

練馬大根を使った給食

12月3日(火)

「練馬スパゲティ」を提供します。練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を学校に届けていただく予定です。地場の野菜といつもの大根との違いを感じてみてください。



練馬大根は首と下部は細く、中央部分がやや太いのが特徴です。辛みが強く、たくあんとして重宝されています。市場にはなかなか出回らない貴重な味を楽しんでください。

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う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「吉もち」、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(晴日、まじろ)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。



「第18回自分で作る朝ごはんコンクール」審査結果が発表され優秀作品が区役所で展示されました。作品返却後校内でも展示しますのでご覧ください。



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!!」

もうすぐ冬休みです。休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて!

朝ごはん



～ 献立より ～

12月 3日(火) 練馬大根の献立 練馬スパゲッティ・野菜のパペロンチーノ・フルーツ白玉・牛乳

12月 11日(水) 練馬キャベツの献立 チキンパエリア・牛乳・ねり丸キャベツのポトフ・キャベーク



12月20日(金) 冬至の献立 ごはん・牛乳・鯖の柚豆みそ焼き・かぼちゃすいとん・牛乳

12月25日(月) 今学期最後の給食 チキンカレーライス・おろし玉ねぎのサラダ・福神漬・牛乳

セレクトデザート

給食の食材の産地(11月分)

- 米…青森県
- 大麦…国産
- 人参…北海道
- 玉ねぎ…北海道
- じゃがいも…北海道
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…練馬区
- 長ネギ…青森
- 大根…千葉
- しめじ…長野
- えのき…長野
- セロリ…長野
- きゅうり…群馬
- さつまいも…千葉
- 小松菜…埼玉
- ごぼう…群馬
- ピーマン…茨城
- 白菜…長野
- かぼちゃ…北海道
- もやし…栃木
- れんこん…茨城
- 里芋…埼玉
- みかん…和歌山
- 鶏肉…青森
- 豚肉…青森
- 鮭…北海道
- さば…欧州
- ししゃも…ノルウェー

11月生乳産地予定

(東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道)