



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



★ こまめに手を洗う	★ 早寝・早起きを心がける	★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★ 適度に体を動かす	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



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。

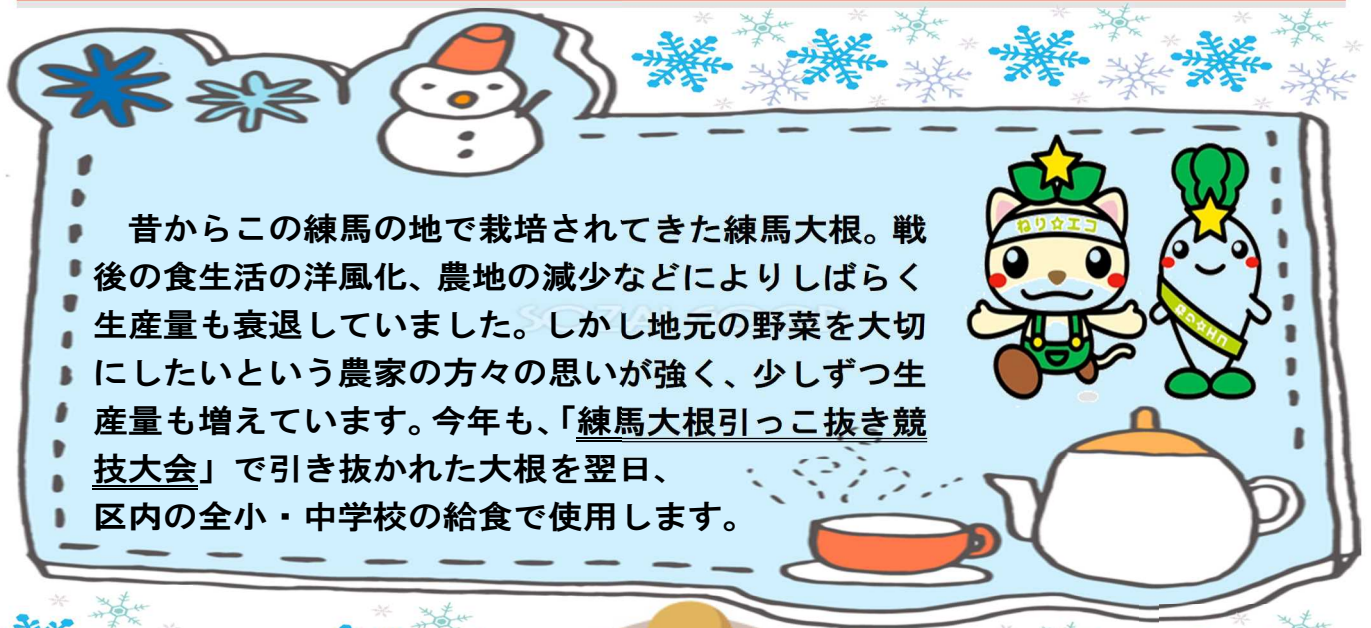
かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	うどん
-------------	------	------	------	------	-----

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は12月20日(水)です。

(今年度最後の引き落としです。)

12月4日(月)は「練馬大根」の日



昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。今年も、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた大根を翌日、区内の全小・中学校の給食で使します。

《12月の献立から》

22日(金) 冬至献立

今年の冬至は12月22日(金)です。

この日の献立は「冬至うどん・大学かぼちゃ・牛乳」です。

冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。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。

「かぼちゃは」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。

25日(月) クリスマス献立

「ナン・チキンのトマトソース・クリスマスホワイトシチュー・牛乳」と、デザート「クリスマスゼリー」です。

みなさんお楽しみに！！



12月の使用食材の予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米 ・「令和5年産 国産ブレンド米」を購入しています。

野菜 ・キャベツ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野
にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道
ほうれん草/千葉 チンゲン菜/茨城 ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道
セロリ/長野 小松菜/練馬

魚 ・かれい/アメリカ あじ/ニュージーランド

肉 ・豚肉/茨城 鶏肉/青森 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉