

# 給食だより 12月号

練馬区立光が丘第二中学校

朝晩寒くなり、街路樹の紅葉や色とりどりの落ち葉が見られ、冬の訪れを感じます。引き続き、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう！

## 【冬至】について知ろう！

『早寝・早起き・  
朝ご飯』の  
シンボルマーク★



冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、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「太陽が生まれ変わる日」と信じていました。また、冬至を境に運が向くといわれ、日本や中国ではそのことを陽が長くなることから「一陽来復（いちようらいふく）」と呼んでいます。

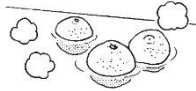
今年は12月22日（月）が冬至です。給食では、冬至にちなんだ冬至カレーライスやかぶの柚子香漬けが登場します！

### ～【冬至】にまつわる食べ物～



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないなどの言い伝えがあります。



ゆず

ゆずの香りが悪いものを払うと考えられていたそうです。



【ん】がつく食べ物

冬至に【ん】がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。

## 12月8日（月）は『練馬大根の一齐給食の日』です！

練馬区では、地元の伝統野菜『練馬大根』の継承を目的に、様々な取組が行われています。

給食では、その1つ“練馬大根引っこ抜き大会”で収穫された大根を、小・中学校合わせて約120kg使った“練馬スパゲティ”を提供します。

練馬スパゲティは、人気の献立で3年生のリクエスト給食のアンケートでも多くの票を集めています。



### 【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。



### <12月の献立紹介>

- ・12/23（火） チキンライス、練馬サラダ、マカロニサラダ、シュトーレン風ケーキ  
ドイツの伝統的なクリスマスケーキ“シュトーレン”を給食用にアレンジしました。  
レーズンやスパイス入りの生地には、おからも使っています。



### 12月に使用する主な野菜の産地（予定）

米	北海道・岩手県・宮城県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	練馬区	かぼちゃ	北海道
じゃが芋	北海道	里芋	練馬区	さつまいも	千葉県	れんこん	茨城県
長ねぎ	山形県・千葉県	にら	茨城県	セロリー	長野県・静岡県	小松菜	町田市・瑞穂町
柚子	練馬区	ごぼう	青森県	かぶ	千葉県	もやし	栃木県
白菜	練馬区・茨城県	大根	練馬区	にんじん	千葉県	きゅうり	群馬県・高知県
牛乳	北海道・青森県・岩手県・宮城県・群馬県・東京都・山梨県・山形県・福島県					みかん	和歌山県