

# 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。

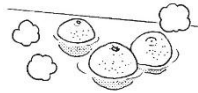
今年12月20日（金）が冬至です。給食では、冬至にちなんだ冬至カレーライスやかぶの柚子香漬けが登場します！

### ～【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3日（火）は『練馬大根の一斉給食の日』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。



### 12月4日（水）は『練馬キャベツの一斉給食の日』です！

一斉給食は、地元の農産物についての理解を深め、生産者の方々への感謝の気持ちを育てること、地産地消をすすめることがねらいです。新鮮なキャベツの美味しさを味わってほしいと思います。

### <12月の献立紹介>

- ・12/24（火） 三色ピラフ、フライドチキン、ベーコンと白菜のスープ、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	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	茨城県	カリフラワー	熊本県・埼玉県
長ねぎ	山形県・千葉県	にら	茨城県	いんげん	鹿児島県	ブロッコリー	練馬区
柚子	練馬区	ごぼう	群馬県	かぶ	千葉県	ピーマン	茨城県
白菜	町田産	大根	練馬区	にんじん	町田産	紅まどんな	愛媛県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・東京都					はれひめ	愛媛県