

2022年度

練馬区立石神井東中学校  
校長 市川 昌彦  
栄養士 別府 晴美

# 12月給食だより

## ★寒い冬こそ「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう★

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月 22日は冬至とい  
って、1年のうちで最も太陽の位置が低くなり日照時間が短くなる日です。この日  
はかぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。鼻やのどの  
粘膜を健康に保つビタミン A が豊富なかぼちゃ、疲労回復効果のあるクエン酸や皮  
膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミン C を多く含むゆずは、「ゆず湯」以  
外にも食事に取り入れると良いでしょう。

**もうすぐ冬休み！**  
**食生活のポイント**

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう

食べ過ぎないよう、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）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「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力  
も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いもの  
を払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

石東中では柚子入りおひたしと、ほうとう汁（かぼちゃ）をいただきます。

### かぼちゃ

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。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。



### あずき

赤い色が邪気（病気や災難  
を起こす悪いもの）を払う  
とされ、あずき粥や、かぼ  
ちゃのいとこ煮などを食べ  
る風習があります。



### 「ん」のつく食べ物



冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」  
ともいいます。



### ごんにやく



「体の砂を払う」とされ  
るごんにやくを、冬至に  
食べる地域もあります。

## 今月の献立

- 5日(月) 練馬大根献立 練馬大根を使用したスパゲティが出ます。  
(上記参照)
- 19日(月) 食育の日 北海道の郷土料理です。「豚肉のジンギスカン  
焼き」と「石狩汁」が出ます。
- 21日(水) クリスマス献立 エクレアパンとフルーツ(いちご)が出ま  
す。
- 22日(木) 冬至 柚子とかぼちゃを使用した献立が出ます。



## 11月のおもな食材

| 食材  | 産地          | 食材    | 産地    | 食材    | 産地    |
|-----|-------------|-------|-------|-------|-------|
| 米   | 岩手          | じゃがいも | 北海道   | にら    | 千葉    |
| 鶏肉  | 宮崎          | 玉ねぎ   | 北海道   | 小松菜   | 東京・埼玉 |
| 豚肉  | 茨城          | 人参    | 北海道   | ほうれん草 | 群馬    |
| たら  | ノルウェー       | 大根    | 千葉    | チンゲン菜 | 千葉    |
| さば  | 千葉          | キャベツ  | 練馬・東京 | しめじ   | 長野    |
| しらす | 高知          | 白菜    | 茨城    | りんご   | 山形    |
| えび  | インドネシア・ベトナム | かぶ    | 千葉    | みかん   | 和歌山   |

給食費の納入にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は12月12日(月)です。  
(予備日は27日)  
前日までに口座の残高の確認をお願いいたします。  
今回が、今年度最後の引き落としとなります。1年間ありがとうございました。