

令和6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21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。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



**年末年始の
行事と行事食**

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

☆12月2日は練馬大根一斉給食です☆

今年も練馬の畑で作られた練馬大根を学校給食でいただくことになりました。12月1日に実施される「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根が翌日、練馬区内の全小・中学校に届けられ給食で調理されます。石東中では練馬スパゲティに調理していただきます。練馬の伝統野菜、「練馬大根」をよく味わっていただきましょう。

今月の献立

2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)

11日(水) 練馬区産キャベツ献立 ポイルキャベツが出ます。

19日(木) 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。

20日(金) 冬至献立 柚子とかぼちゃを使用した献立です。

23日(月)・24日(火) クリスマスイブ・クリスマス献立です。

※献立表の太い文字は、生徒会「給食選手権アンケート」より人気のあった献立です。

11月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森
鶏肉	宮崎・群馬	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	千葉
豚肉	茨城	人参	北海道	ピーマン	茨城
たら	アメリカ	大根	千葉	小松菜	さいたま
ししゃも	ノルウェー	キャベツ	練馬区	わけぎ	さいたま
さば	ノルウェー	白菜	長野	みかん	和歌山
えび	インドネシア・ベトナム	ねぎ	千葉・山形	りんご	青森

