



12月給食だよ!



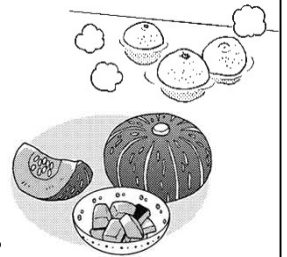
令和5年12月
練馬区立
石神井西中学校

早いもので今年も残り一ヶ月となりました。12月は年の瀬が近づき、イベント事も多い季節です。給食でもたくさんの行事食を取り入れているので、注目して食べてください。

<年末の行事食>

冬至

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く夜が最も長い日のことで、今年には12月22日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入る風習があります。冬至にかぼちゃを食べるのは栄養価の高いかぼちゃを食べることで風邪を予防できると考えられていたからです。他にも冬至にはれんこんやにんじん、うどんなど「ん」がつく食べ物を食べると運がついて縁起がよいといわれています。給食でも冬至にちなんで「かぼちゃの甘煮」と「さばの柚子みそ煮」を出す予定です。



大晦日

1年の最終日である大晦日の夜には年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばには、細く長い形から長寿を祈るという意味や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、次の年の金運を願うという意味があるそうです。



<12月4日(月)は練馬大根一斉給食>

練馬区では江戸時代から大根の生産が盛んでしたが、戦後、病気の発生や都市化による農地の減少などにより、ほとんど生産がされなくなりました。現在、練馬の伝統野菜である練馬大根を守っていこうと練馬区では様々な取り組みがなされています。そのひとつとして、毎年12月に「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されています。引っこ抜き大会で収穫された練馬大根は、翌日、区内の全小中学校の給食で一斉に提供されます。本校では大根ごはん、マーボー大根、即席漬けと、全メニューに練馬大根を取り入れた給食を出す予定です。練馬大根を食べて、練馬愛を深めましょう!



<11月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
人参	埼玉、千葉、東京	人参	埼玉	セロリー	長野	生姜	高知
大根	神奈川、千葉	じゃがいも	北海道	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木
長ねぎ	新潟、茨城、青森	白菜	長野	にら	茨城	にんにく	青森
きゅうり	埼玉、宮崎	小松菜	埼玉	ごぼう	青森	ぶなしめじ	長野
きゃべつ	愛知、長野	万能ねぎ	福岡	エリンギ	長野	えのきだけ	長野
バナナ	エクアドル	さつまいも	千葉	みかん	和歌山	りんご	青森
なつぼうし	北海道	つや姫	山形	あきたこまち	秋田	こしひかり	新潟
ふさこがね	千葉	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	兵庫	いわし	千葉
ししゃも	アイスランド	まいか	青森	豚肉	千葉	鶏肉	青森

<12月分 1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
Kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
758	30.4	24.3	431	4.0	3.7	0.46	0.57	39	9.7	3.3