



# 12月給食だよ!



令和3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、楽しんで食べてもらえると嬉しいです。

## <寒さに負けない食事をしましょう!>

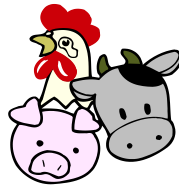
冬の寒さに負けないためには、体を温めて抵抗力を養い、体力をつけることが大切です。次の3つのことに気を付けて、日々の食事をとりましょう。

### 温かい食べ物で 体の中から温める



温かい料理を食べると血の巡りがよくなって体が温まり、食欲が増します。生姜や唐辛子などの香辛料が入った料理もおすすめです。

### たんぱく質を食べて 代謝アップ!



肉や魚といったたんぱく質は筋肉の材料になります。筋肉が増えると代謝が上がり、自然と体が温まるようになります。

### ビタミンA・C・Eで 抵抗力をつける



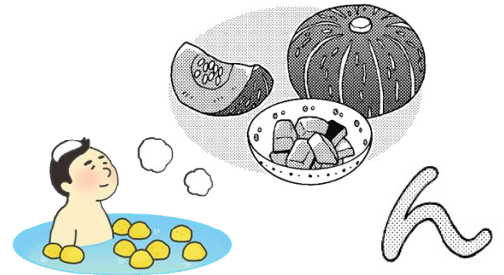
粘膜を強くして、抵抗力を上げるのに欠かせないのが抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンA・C・Eです。冬が旬の野菜や果物にたくさん含まれています。

## <12月21日は、「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、2021年は12月21日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べようになったのはビタミンAやビタミンCなど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。ご家庭でも「ん」がつく食材がないか探してみてくださいね! 給食でも冬至にちなんで「かぼちゃの甘煮」と「さばの柚子みそ焼き」を出す予定です。



## <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	食材	産地
きゃべつ	東京都練馬区	じゃが芋	北海道	ぶなしめじ	長野	生姜	高知	もやし	栃木
もみ菜	東京都練馬区	しいたけ	群馬	さつまいも	千葉	長ねぎ	茨城	にんじん	北海道
大根	東京都練馬区	菊	山形	ピーマン	茨城	小松菜	埼玉	えのき	長野
里芋	東京都練馬区	きゅうり	群馬	エリンギ	新潟	玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森
白菜	東京都練馬区	にら	千葉	ちんげんさい	千葉	りんご	青森	みかん	熊本
ほうれん草	群馬	きぬさや	鹿児島	卵	茨城	鶏肉	岩手	豚肉	千葉
ししゃも	アイスランド	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	宮崎	いか	ペルー	精白米	秋田

## <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
今月の平均	779	31.7	26.7	405	3.8	277	0.49	0.58	37	8.9	3.4

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。