



食育だより



令和7年12月号
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇
栄養教諭 寺島 智子
児童数配布

今月の目標: 好ききらいなく、何でも食べよう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない、大切なことです。食品によって含まれている栄養素は、それぞれ体内で違う働きをします。いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

子供は初めて見る食べ物を避けがちです。一口だけでも食べてみると、だんだんと食べられるようになります。



周りの人がおいしそうに食べていると、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



味つけや調理法をかえると食べられるようになることもあります。自分で好みの味つけや、いろいろな調理法を試してみましょう。



★12月の給食より★

地産地消



【練馬区一斉給食】

・12月8日(月) 「練馬大根」

「練馬大根スパゲティ、だいこん葉のカップケーキ」
※「練馬大根引っこ抜き競技大会」との連携企画です。

・12月17日(水) 「練馬産青首ダイコン」
「マーボー大根」

【練馬産にんじんウィーク】 12月8日(月)~12日(金)

練馬区教育委員会から贈呈される、練馬区内産野菜を使った給食です！区立小中学校で一斉に実施されます。

練馬区平和台の農家、渡戸秀行さんの畑でとれたにんじんを味わう1週間です！渡戸さんは、3年生の農業の授業をしてくださいました。

小中連携メニュー



「開四中字びのエリア」の開進第四中学校、開進第四小学校と連携して、3校同時に同じ献立の給食を提供します。各学校の生徒・児童が考えた献立です。
※食器や作業の都合上、一部別の料理となることがあります。



・12月2日(火) 「冬が旬の食材を使った鉄分豊富メニュー」(開四小)
ごはん・さばのみそ煮・ほうれんそうのごまあえ・冬野菜のけんちん汁

・12月9日(火) 「地産地消！プラスみんなが好きなおかず」(仲町小)
ごはん・東京都産メダイのから揚げ・練馬野菜のツナマヨ風あえ・練馬野菜みそ汁
※メダイは入荷の都合上、別の魚になります。

・12月12日(金) 「寒さに負けない疲労回復ご飯」(開四中)
ごはん・レンコンハンバーグ・ほうれんそうゆずおひたし・根菜としょうがのあったか汁

6年生が家庭科「最高の給食を考えよう」で考えた献立です。
お楽しみに！

【季節のメニュー】

・12月22日(月) ほうとう風うどん 【冬至】

…「冬至」の献立です。「かぼちゃ(なんきん)」「うどん(うんどん)」「にんじん」などは「冬至の七草」といわれます。

・12月24日(水) 【セレクト給食】ローストチキン または ハンバーグ または サーモンフライ

牛乳またはミルクコーヒーまたはりんごジュースまたはジョアストロベリーまたはジョアマスカット

…給食委員会で企画したセレクトメニューです。おかず3種類、飲み物5種類から、好きなものを選びます。

【先月・11月に納品された食材の主な産地】 米／岩手県産ひとめぼれ、鶏卵／栃木、豚肉／岩手・茨城・青森、鶏肉／岩手・宮崎、鮭／北海道、ししゃも／アイスランド、めばる／アラスカ、サンマ／北海道、にんじん／北海道、かぼちゃ／北海道、じゃがいも／北海道、こまつな／埼玉、せり／茨城、かぼちゃ／北海道、ごぼう／青森、まいたけ／新潟、しめじ／長野、きゅうり／高知、みかん／和歌山、里芋、もみ菜／練馬