給食だより 12月

令和８年11月27日
練馬区立北町小学校

『早ね　早起き　あさごはん』シンボルマーク

早いもので、今年も残すところあと１か月です。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。水も冷たくなり、手を洗うのがつらく思いますが、手洗いは感染症や食中毒防止の基本です。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、外出した後や食事の前には、石けんを使って丁寧に手をあらいましょう。

12月の給食目標

旬や行事食を知ろう！

食べ物には一番おいしくて栄養たっぷりな時期「旬」があります。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じられます。また、日本には昔から伝わる行事にちなんだ行事食が多く、これにも「旬」が関係しています。年末年始には、年越しそばやおせち料理、お雑煮などいくつもの行事食を食べる機会があるかと思います。料理に込められた願いを知り、味わっていただきましょう。



ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい１年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

大晦日（12/31）

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます（諸説あり）。

年越しそば



鏡開き（1/11）

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、おしるこやお雑煮などに入れて食べ、１年の幸せを願います。

おしるこ



お正月（1/1～）

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

おせち料理



- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿
- れんこん…将来の見通し
- 田作り…豊作

お雑煮



もちの形をはじめ、味つけや具材など地域によって大きく異なります。

給食でも１年を通して、様々な行事食を作っています。食べたことはあっても、その料理の意味まで理解している人は少ないのではないでしょうか。日本のよき伝統である行事食を食べることで、ぜひ未来へと受け継いでいってください。お正月のおせち料理も、一つ一つの料理の意味をふまえて味わいましょう。

イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック」「給食&食育イラスト素材集」

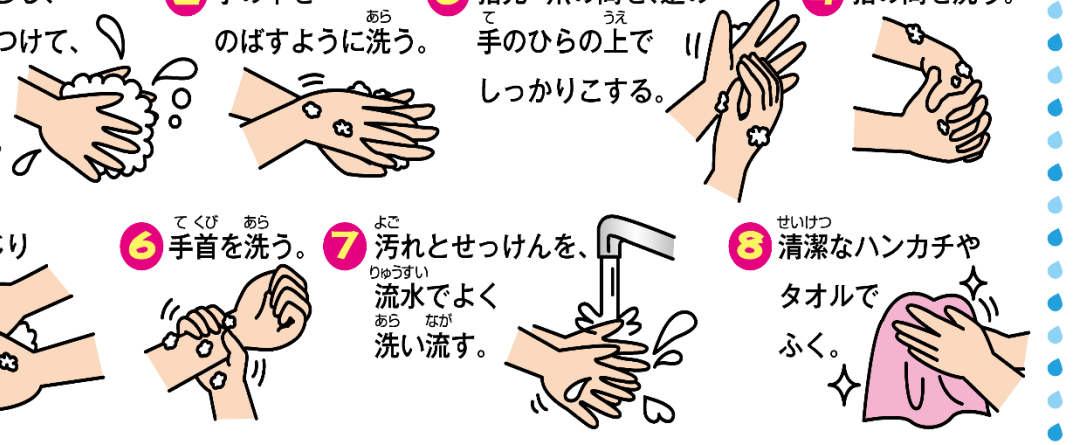
きちんと手を洗えていますか？

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。また、手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なハンカチなどでふきましょう。



正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。



イラスト出典：月間学校給食　2026 年 11 月号

12月の献立紹介

給食の写真や食材産地は毎日、学校HPにて公開しています！ぜひご覧ください。



- **12/7(月)・16(水)　一斉給食　～練馬大根・練馬区産大根～**

今年度6回目、7回目の一斉給食です。7日（月）は、前日に開催される「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根を 69 kg使った「練馬スパゲティ」を提供します。16日（水）は、練馬区内の畑で栽培された青首大根30 kgを使った「揚げぶり大根」を提供します。

- **12／10(木)～12(土)　アートフェスタ献立**

10日（木）は、アートフェスタのテーマ「めぐるひろがる　きたまちまわりみち」にちなんだ献立です。11日（金）は、トーストにジャムで好きに描く「えがこうトースト」を提供します。12日（土）は色とりどりの野菜を使って「カラフルハニーサラダ」を作ります。

※2学期の給食最終日は 12/24（木）、3学期の給食開始日は 1/8（金）です。