

給食だより12月



令和7年度
練馬区立向山小学校



気温が下がり、空気が乾燥してくると風邪をひきやすくなります。毎日のきそく正しい生活と、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとることは、元気に冬を乗りきるためにとても大切です。冬休みを元気にすごすための食事のポイントを紹介するので、しっかり食べて体調管理をしましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー



うなぎ



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



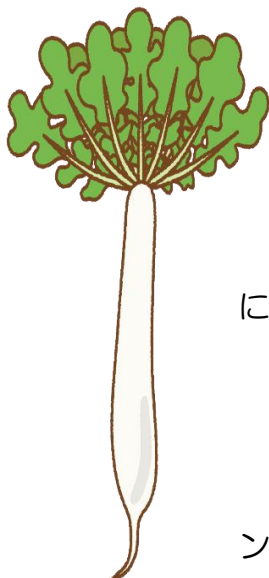
サケ



アーモンド

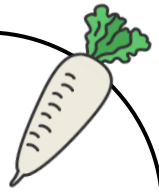
大根を食べて風邪予防！

このか ねり まだい こん とうじょう
9日は練馬大根が登場します



風邪などから体を守ってくれるビタミンは、じつは大根にもたっぷり入っています！白い根からは「ビタミンC」、緑の葉からは「ビタミンA」をたっぷりとることができます！9日の「練馬大根」は、捨ててしまうことが多い葉もつかって「マーボー大根」をつくります。しっかりビタミンをとって風邪に負けないようにしましょう。

12月の給食しょうかい



3日(水) カルシウムをしっかりとろう！骨貯金献立です。
 今月はしょうゆ味のししゃも焼きです。

5日(金) チキンチキンごぼうは、山口県の給食で大人気のメニュー
 です。全国の給食を味わってみましょう。

6日(土) 土曜日ですが音楽会で給食があります。

9日(火) 7日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた
 大根が給食に登場します。貴重な「練馬大根」を
 マーボー大根で味わいます。

17日(水) 練馬でつくった大根をつかった
 献立です。すりおろした大根を



たっぷり入れた「みぞれ汁」をつくります。

22日(月) 冬至献立です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない
 と言われています。

25日(木) 2025年最後の給食は煮込みハンバーグです。

主な野菜の産地 11月

*玉ねぎ・・・北海道
 *じゃが芋・・・北海道
 *人参・・・北海道
 *さつま芋・・・茨城県
 *大根・・・千葉県

*しょうが・・・高知県
 *にんにく・・・青森県
 *ねぎ・・・青森県
 *ピーマン・・・茨城県
 *柿・・・和歌山県

*キャベツ・・・群馬県
 *きゅうり・・・群馬県
 *ピーマン・・・茨城県
 *かぼちゃ・・・北海道
 *みかん・・・熊本県

*ごぼう・・・青森県
 *えのきだけ・・・長野県
 *しめじ・・・長野県
 *白菜・・・茨城県
 *小松菜・・・東京都

もうすぐ冬休み！

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
 生活を心がけましょう。