

給食だより 12月



令和7年度
練馬区立向山小学校



きおん さ くうき かんそう かぜ まいにち
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
ただ せいかつ よ しょくじ てきど うんどう じゅうぶん すいみん げんき
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
の たいせつ ふゆやす げんき しょくじ
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



にくいい
肉類



ぎょかいい
魚介類



たまご
卵



だいす
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

ほうれん草

うなぎ

レバー

ビタミンC



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

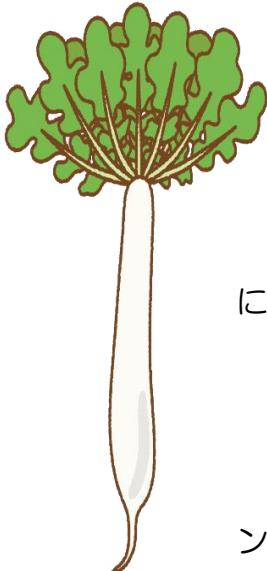
ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油

油

サケ
アーモンド

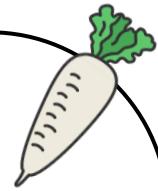


大根を食べて風邪予防！

9日は練馬大根が登場します

かぜ からだ まも
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」、
みどりは 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「マーボーダ根」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。

こんげつ あじ や
今月はしょうゆ味のししゃも焼きです。

5 月 (金)

やまぐちけん きゅうしょく だいにんき
山口県の給食で大人気のメニュー

ぜんこく きゅうしょく あじ
です。全国の給食を味わってみましょう。

6月(土)

どうやひ おんがくかい きゅうしょく
十曜目ですが音楽会で給食があります。

にちか
9月(火)

7日に行われる「縄馬太根引っこ抜き大会」で引き抜かれた

たいこん きゅうしょく とうじょう きちょう ねりま たいこん
大根が給食に登場します。貴重な「練馬大根」を

たいこん あじ
マーぼー大根で味わいます。

すい ねりま だいこん
17日(水) 純粋でつくった大根をつかった

こんだて たいこん
献立です。すりおろした大根を



22日(月)

とうじ こんでて とうじ た かば
冬至獻立です 冬至にかほちゅを食べると風邪をひかない

とい
と言われています。

35日(木)

ねんさいご きゅうしょく にこ
2025年最後の給食は煮込みハンバーグです

114

おも やさい さんち がつ **主な野菜の产地 11月**

たま	ほっかいどう	こうちけん	ぐんまけん	あおもりけん			
*玉ねぎ	・ 北海道	*しょうが	・ 高知県	*キャベツ	・ 群馬県	*ごぼう	・ 青森県
*じゃが芋	いも ほっかいどう	*にんにく	・ 青森県	*きゅうり	・ 群馬県	*えのきだけ	・ 長野県
*人参	にんじん ほっかいどう	*ねぎ	・ 青森県	*ピーマン	・ 茨城県	*しめじ	・ 長野県
*さつま芋	いも いばらきけん	*ピーマン	・ 茨城県	*かぼちゃ	・ 北海道	*白菜	・ 茨城県
*大根	だいこん ちばけん	*柿	・ 和歌山県	*みかん	・ 京都府	*小松菜	・ 東京都

もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさ ひる ゆう しょく か た き そくだだ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
せいからつきこころ
生活を心ぱりめし、う