

給食だより ~冬休み号~

令和7年12月25日
練馬区立春日小学校

今年も残すところあと数日となりました。冬休みが始まります。年末年始は夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかったり、生活リズムが不規則になりがちです。外出や空気の乾燥で風邪や病気にかかるリスクも増えます。冬休みを元気で過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気で新しい年をお迎えしましょう。

年末年始の行事食

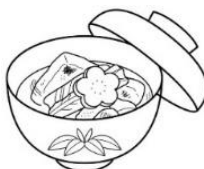
年末年始にはたくさんの伝統行事が行われ、いろいろな行事食が味わえます。日本の和食文化には人々の健康や幸せを願う思いが込められています。自然の恵みに感謝し、日本の伝統文化を受け継いでいきましょう。

年越しそば

大晦日には細くて長いそばを食べて長寿を願います。うどんと比べ、そばは麺が切れやすいので、その年の苦労や不運を切るという意味もあります。



お雑煮



お餅に具をあしらった祝いの汁物です。地方や家庭により作り方が違います。出汁、餅の形、味つけ、具など様々です。神様に供えた餅や野菜などを戴くことで、一年の無病息災を祈ります。

おせち料理

もとは季節の変わり目の「節句」に食べるご馳走のことを言いましたが今はお正月の料理を指します。祝い肴、酢のもの、焼き物、煮しめといった料理ごとに重箱に詰めます。白持ちする料理が多いのは正月に火を使わないためです。それぞれの料理には1年を健康で幸せに暮らすための願いが込められています。



料理名 (材料)	願い
黒豆	家族が1年中まめ(健康)に働き、元気に過ごせるように願う。
昆布巻き	よろ「こんぶ」。喜ぶに通じる縁起物。
数の子	カズノコにはたくさんの卵があることがいわれ。子どもがたくさん生まれて代々栄えてほしいと願う。
きんぴらごぼう	長く細く根を張る根野菜なので、一家の土台がしっかりするようにと願う。
紅白なます (ダイコン・ニンジン)	紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起がいい色の組み合わせ。
田作り (カタクチイワシ)	昔、カタクチイワシを田んぼの肥料に使っていたことがいわれ。今年もいいお米がとれますようにと願う。
伊達巻(卵)	形が巻き物に似ていることがいわれ。知識が増え、しっかり勉強できますようにと願う。
きんとん (サツマイモ)	「金団」と書き、金の集まった物、財宝という意味。お金がたまるように願う。

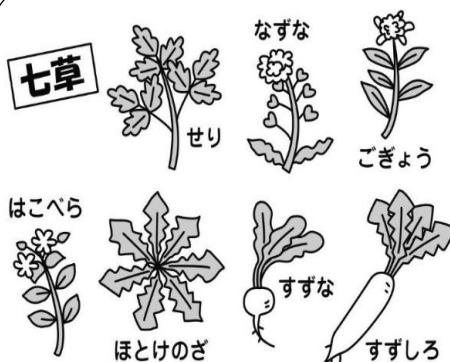
鏡びらき

年末、鏡のように丸いお餅を重ねて神様にお供えます。1月11日に木槌などで割



っていただきます。運を「開く」という意味があります。

七草



七草がゆ

1月7日の朝に、春の七草をいれたおかゆを食べて、1年の健康を祈ります。正月の祝い膳で疲れた胃腸を休める意味もあります。

☆1月の献立表・給食だよりは新学期1月8日(木)に配布します。

1月 第1週 献立表

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 木	麦ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 もやしの中華和え	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく にら もやし きゅうり	577	16.7	31.7	2.4
9 金	揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 キャベツたっぷりポトフ ★りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ	ミルクパン あぶら しろうすりごま さとう ちようごうゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ★りんご	650	15.5	39.3	2.2

令和7年 11月 残食調査結果

学校給食では、食育の視点から献立作成がなされ、給食が生きた教材として給食指導の時間の中で児童に食されています。練馬区では自校の実態を把握し、児童生徒の実態に沿った食育の推進および学校給食の充実を目的として、全小中学校において、毎年11月に残食調査を行っています。今年度の春日小学校の結果をお知らせします。

	主食		主菜		汁物		副菜		果物・デザート		牛乳	
	残食量	残食率	残食量	残食率	残食量	残食率	残食量	残食率	残食量	残食率	残食量	残食率
	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	個	%	本	%
1日平均	3.7	6	8.6	5	1.9	4	1.1	8	15.8	4.5	6.6	2.2
最大値		12.25		10.75		9.55		19.44		17.07	12	3.6
最小値		1.17		1.02		1.9		3.61		0.3	0	0
※未開封のもの												

平均残食率は1日あたり4.7%、最大率は12.9%、最少率は1.1%でした。

11月はインフルエンザ等の感染症発症により、欠席者の増加や学級閉鎖があり残食が多くなってしまった日がありました。献立が異なるため他校や昨年度との比較はできませんが、傾向としては副菜の残食率が多い結果となっています。野菜は苦手な児童も多いため、今後味付けや調理方法のバリエーションの配慮、調理技術向上に向けた前向きな検討を実施し残食を減らしていきたいと思えます。練馬区では生ごみをリサイクルして肥料にしていますが、年間6590万円(令和6年度)もの費用がかかる上、運搬による二酸化炭素の排出もあります。そういった地球環境への配慮も踏まえ個々の残食を減らしていくために、また児童が食事の重要性を正しく理解し、食に関する知識やSDGsを意識した食育ができるよう学校給食はこれからも生きた教材になるべく努めてまいります。今後も学校給食にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



3学期は始業式1月8日(木)から給食開始です。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

