

# 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ます。外出や空気の乾燥で風邪や病気につなが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

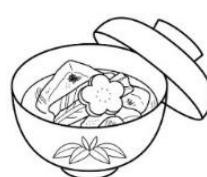
年末年始にはたくさんの伝統行事が行われ、いろいろな行事食が味わえます。日本の和食文化には人々の健康や幸せを願う思いが込められています。自然の恵みに感謝し、日本の伝統文化を受け継いでいきましょう。

### 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

もとは季節の変り目の「節句」に食べるご馳走のこととを言いましたが今はお正月の料理を指します。祝い肴、酢の物、焼き物、煮しめといった料理ごとに重箱に詰めます。日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)	ねが 願い	なん 何のおせち 料理が好き?
くろまめ 黒豆	かずく が1年中まめ(健康)に働き、はたら げんき 元気に過ごせるように願う。	
こぶしま 昆布巻き	よろこんぶ。喜ぶに通じる縁起物。	
かずこ 数の子	カズノコにはたくさんのがあることがいわれ。子ども う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	ながほそねはこんや長い 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。	
こうはく 紅白なます (ダイコン・ニンジン)	こうはく 紅白の色はお祝いの水引を表し、みずり えんぎ 縁起がいい色の組み合わせ。	
たづく 田作り (カタクチイワシ)	むかし 昔、カタクチイワシを田んぼの肥料に使っていたことが ことし いわれ。今年もいいお米がれますようにと願う。	
だづまき 伊達巻(卵)	かたち 形が巻き物に似ていることがいわれ。ちしき ふ が増え、しっかり強めできますようにと願う。	
きんとん (サツマイモ)	きんとん 「金団」と書き、金の集まつた物、財宝という 意味。お金がたまるように願う。	

### 鏡びらき

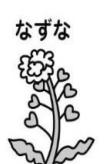
年末、鏡のように丸いお餅を重ねて神様にお供えします。1月11日に木槌などで割

っていただきます。  
運を開くという  
意味があります。



### 七草

はこべら  
ホトケのざ



すずな  
スズナ



### 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 日曜	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 だいすみそ とうふ ハム	ごめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたりこはるさめ	しようが 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 キャベツたっぷりボトフ ★りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ひよこめ	ミルクパン あぶら しろすりごま 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



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います。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)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。そういうたつ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いたします。

