

(家庭数配付)  
令和7年度

# 1月 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和7年12月25日

練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林伸之



今年度も残すところ、あと3か月となりました。引き続き、毎日の給食の時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願い致します。

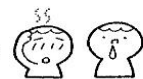


## 全国学校給食週間 がはじまりま～す！



### 学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



### 症状別

## かぜをひいた時の食事



#### 発熱・寒気



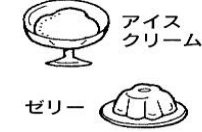
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

#### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

### 1月の献立から

#### 9日 『お正月献立』

赤米ごはん、松風焼き、紅白なます、お雑煮  
一年を祝うお正月に食べられる紅白なますや、白玉餅を入れた「お雑煮」を作ります。

#### 14日 『練馬区産ねぎの塩豚丼』

練馬区産のねぎをたっぷり使用し、厚焼きたまごを作ります。

#### 26日～30日は『学校給食週間』

学校給食週間は学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を深めるための1週間です。地場産物を活用したり、郷土料理を紹介します。この期間を通して、学校給食について考え、地域の食材や、料理について理解を深めてほしいと思います。

26日：東京都郷土料理：深川めし、ぶりの生姜焼き、明日葉入り東京味噌汁 芋ようかん

27日：練馬区産(小松菜)：小松菜のビスキュイパン、ツナサラダ、カレーシチュー

28日：韓国料理：ビビンバ、キムチチゲスープ、ピーチヨーグルト

### ＜学校給食用食材の産地等について 1月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	にんじん	東京(立川)	さつまいも	茨城	にんにく	青森
卵	東京・埼玉	キャベツ	練馬区	じゃがいも	北海道	ごぼう	群馬
肉	鶏肉	きゅうり	埼玉・宮崎	ニラ	栃木	ピーマン	宮崎
	豚肉	ねぎ	練馬区・青森・埼玉	白菜	長野・北海道	しめじ	長野
魚	さくら	だいこん	練馬区 千葉	こまつな	練馬区	えのきたけ	長野
	ぶり	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	みかん	静岡
		チンゲンサイ	千葉	しょうが	高知		