

12月給食だより

令和7年度12月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 伊藤 さおり

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

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 だいすせいひん
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



ほうれん草



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

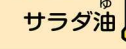


じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ



アーモンド

もうすぐ冬休み!



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

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

むい か ど
6日（土）

てんらんかい え こんだて
展覧会お絵かき献立

展覧会にちなんで、自分だけのオリジナル給食を楽しんでもらおうと考えた献立です。ご飯の上に、チリビーンズやレーズン、唐揚げを盛りつけて、見た目も味の組み合わせも自由に楽しんでください。

ここの か か
9日（火）

ねり まく いっせい きゅうしょく ねり まだいこん ねり まだいこん は
練馬区一斉給食 ～練馬大根と練馬大根の葉～

練馬区の畑で収穫された、とれたての練馬大根をたっぷり使って、ねりまスパゲッティと練馬大根の葉を使ったサラダを作ります。

にち きん
12日（金）

きょうどりようり ほっかいどう
郷土料理 ～北海道～ …「いかのザンギ」

「いかのザンギ」は、北海道の郷土料理です。ザンギとは唐揚げのことで、鶏肉や魚介類などに、しっかりと味をつけて揚げるのが特徴です。

にち げつ
22日（月）

とうじ
冬至

ぶりを、ゆずを使った調味料に漬け込んで香りよく焼いた「ぶりの幽庵焼き」と、かぼちゃを蒸して小麦粉と白玉粉と練り上げて、汁に加えた「かぼちゃすいとん」を作ります。

にち か
23日（火）

ねり まく いっせい きゅうしょく ねり ま あおくびだいこん
練馬区一斉給食 ～練馬の青首大根～

練馬区の畑で収穫された、とれたての青首大根を使って、五目汁を作ります。鰹節と鯖節と昆布を使った、だしで煮た大根は旨みがたっぷりです。