

令和7年

12 月号



# 食育だより

練馬区立  
泉新小学校

校長 山岸 史子

## 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。

### 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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



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

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### 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



今年の冬至は  
12月22日

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)



#### 今月の給食より

- 8日 練馬大根一斉給食  
「練馬スパゲティ・大根の葉っぱケーキ」
- 18日 世界の料理(インド)  
「ナン・バターチキンカレー・インド風サラダ」

- 19日 世界の料理(韓国)  
「チーズタッカルビ・トックスープ」
- 22日 冬至献立  
「さばのゆず味噌焼き・かぼちゃすいとん」

※荘さんの野菜 練馬大根、白菜、人参を予定しています。