

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って抵抗力を高め、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

ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ほうれん草

にんじん

レバー

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

サケ

アーモンド



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



うんどん
(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・かぼちゃいとん」

※莊さんの野菜 練馬大根、白菜、人参を予定しています。