

12月給食だより

令和7年11月30日
練馬区立旭丘中学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。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

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

アーモンド

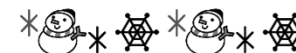
サケ

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。



今月の献立から



5日(金) ☆ 1年生リクエスト給食 ☆
1年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

8日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆

『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を、区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中学校ではその練馬大根を使って「練馬スパゲティ」を作ります。

17日(水) ☆ 練馬産あおくび大根の献立 ☆

新鮮で美味しい練馬産あおくび大根を使って「ぶり大根」を作ります。

18日(木) ☆ セレクト給食 ☆

年内最後の給食の日は、飲み物のセレクト給食を実施します。事前アンケートで、「ミルクコーヒー」、「ぶどうジュース」、「アップルジュース」、「牛乳」の4つの中から1つを選びました。アンケートは給食委員会にも協力をしてもらいました。

給食の食材の主な産地(10月)

・東京都(小松菜)	・青森県(長ネギ、にんにく、ごぼう)
・北海道(たまねぎ、大根、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、鮭、さんま)	・茨城県(生姜、チンゲン菜、豚肉)
・岩手県(鶏肉)	・栃木県(もやし、ほうれん草)
・群馬県(キャベツ、にら、白菜)	・埼玉県(きゅうり、かぶ)
・長野県(セロリ、白菜、えのきたけ、しめじ、巨峰)	・千葉県(大根、里芋、さつまいも)
・愛媛県(里芋)	・山梨県(シャインマスカット)
	・福岡県(万能ねぎ)
	・宮崎県(ピーマン)

保護者の皆様へ

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(エプロン)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生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。