

給食だより 12月号

令和7年
(2025)
練馬区立
開進第一中学校

校庭の木の葉もだりぶ散り、今年も冷たい北風が吹く季節になりました。これから、この冷たい北風が、あわただしい年の瀬とともにクリスマスやお正月といった楽しいひと時を運んで来ます。

早いもので、今年のカレンダーも残り1枚となりました。今年は、平年よりも暖かい11月でしたが、これから、寒い日も増え、本格的な冬将軍も間もなくやって来ます。街では、色鮮やかなイルミネーションやクリスマスソングが流れ、クリスマスグッズや正月用品、来年のカレンダー等が目につくおトとなりました。気持ちいい年の瀬ですが、子供たちの食事には、気を配りたいものです。

野菜たっぷりの温かい食事で、体の芯から暖まり、適度な運動と十分な休養と睡眠に心がけ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月の平均	814	33.0	26.8	401	4.0	344	0.51	0.63	43	3.5	10.9
国摂取基準	830	27~41.5	23~27.7	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、魚や肉のつくだ煮、味の素や野菜等の和食調味料に使用し、みそ汁やスープ、湯等を含みます。

《お知らせ》

給食着(白衣・エプロン)の運用に関して、令和7年11月6日付けで練馬区教育委員会(保健給食課長より)、以下の運用内容を保護者に周知するよう依頼がありましたので、お知らせいたします。

<記載文面>

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣・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、担任の先生へご連絡ください。

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お願いいたします。香りによって体調に影響を受ける児童(生徒)もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



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



ざんなん

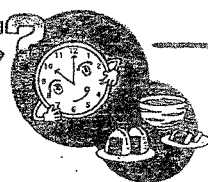


うどん
(うどん)



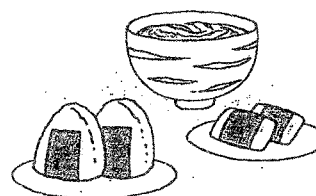
一体にやさしい夜食とは?

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか? ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。



おすすめのメニュー

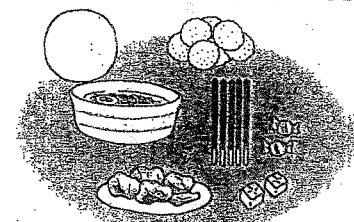
おにぎり 素うどん 磯辺もち など



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。

あまりおすすめできないメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など



糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いので、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。

—— 練馬大根 —— 各学校給食の日 ——

練馬区の学校給食では、食育の一環として、小中学校へ各に区内の野菜を使用し給食を実施しています。8日(月)の練馬大根の取付けは、前日の大根引に続き、大根が収穫された大根が区より提供されます。また、これは別日(17日)の大根めしの大根も、区より提供されます。

《11月の主な農産物の主産地》

米(宮城・岩手)、小麦(山形・秋田)、大豆(北海道)、大根(練馬・神奈川)、キャベツ(千葉・練馬・群馬)、ゆず(徳島)、ごぼう(茨城・千葉)、人参(千葉・北海道)、かぶ(千葉・青森)、小松菜(山形)、ほうちん(埼玉)、白菜(長野・群馬)、れんこん(水戸)、セリ、ヒメマン(茨城)、トウモロコシ(群馬)、ゆず(千葉・青森)、さくらんぼ(長野)、みかん(熊本)、りんご(山形)