



給食だより



令和 7年度 12 月号
練馬区立開進第二中学校

今月の目標：寒さに負けない食事をとろう

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



ヨーグルト



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



にんじん



かぼちゃ



ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ブロッコリー



いちご



赤ピーマン



柿



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



アーモンド



かぼちゃ



ひまわり油



12月の給食から



- 8日（月） 練馬大根引っこ抜き大会で抜かれた練馬大根を使った給食が区立小中学校で一斉に実施されます。練馬大根は練馬区で大切に継承されている郷土野菜です。開二中では練馬大根をたっぷり使って練馬スパゲティを作ります。
- 17日（水） 区内農家さんの協力のもと、練馬区から練馬産の大根が届きます。届いた大根を使ってお味噌汁とおろしソースハンバーグを作ります。
- 22日（月） 冬至献立を出します。冬至は二十四節気の一つで、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。また、冬至に「ん」が二つ付く食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。給食ではかぼちゃ(なんきん)を使ったお味噌汁、鮭のゆずみそ焼き、れんこんとにんじんが入ったきんぴらを作ります。

地産地消



11月の主な食材の産地

【牛乳】 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、宮城県、北海道

【米】 岩手県 【肉】 鶏肉…鳥取県 豚肉…埼玉県

【野菜】 玉ねぎ…北海道 セロリ…長野県 にんじん…北海道 しめじ…長野県 ジャガイモ…北海道 小松菜…埼玉県

赤ピーマン…千葉県 にんにく…千葉県 しょうが…高知県 ピーマン…茨城県 長ねぎ…秋田県 もやし…栃木県

きゅうり…埼玉県 さつま芋…茨城県 大根…千葉県 ごぼう…青森県 あさつき…宮城県 えのき…長野県

なめこ…新潟県 白菜…群馬県 ゆず…練馬区 キャベツ…練馬区

