



# 給食だより 12月号



令和7年11月26日  
練馬区立練馬東中学校  
栄養士 河口 由季

今年も残すところあと1か月となりました。残りの日々も充実させて、気持ちよく新年を迎えられるようにするためにも、体調を崩さないように気を付けましょう。すでにインフルエンザが流行している中で、これからの時期は感染力の強いノロウイルスによる食中毒も発生しやすくなります。ウイルスや細菌に負けずに元気であるためには、手洗い・食事・睡眠・運動が大切です。

## ★ 12月の給食目標 ★

## 冬の食生活と健康について考えよう

### 手洗い



#### ポイント

- 石けんをしっかり泡立てる。
- 洗い残しが多くなりやすい指先や指の付け根を意識して洗う。
- 手を拭いてからアルコール消毒をする。



### 十分な睡眠



### 食事



#### ポイント

- 食べ物は十分に加熱する。
- 栄養バランスのととのった食事を意識する。
- カロテンやビタミンCを含む食べ物(野菜、果物など)を食べる。



### 適度な運動



の食材を  
食べましょう！

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜・果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。旬の食べ物の特徴は、おいしいこと・栄養たっぷりのこと・比較的安いことです。旬の食べ物を食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

【冬に旬を迎える食べ物の例】

ブリ、ヒラメ、ワカサギ、白菜、小松菜、ほうれん草、ごぼう、大根、みかんなど

### 11月の使用食材

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道、千葉	ねぎ	山形、青森	じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城	さつまいも	千葉
もやし	栃木	大根	千葉	里いも	埼玉
キャベツ	練馬区	かぶ	千葉	鶏卵	青森
小松菜	東京	ごぼう	青森	豚肉	茨城、群馬
みつば・ニラ	千葉	にんにく	青森	鶏肉	岩手、宮崎
きゅうり	埼玉、群馬	しょうが	茨城、高知	牛肉	栃木
ほうれん草	埼玉	まいたけ	新潟	さけ	北海道、三陸
ブロッコリー	埼玉	えのき・しめじ	長野	いなだ	三陸

普段使用している米：青森県産まっしぐら

ごはん食べ比べ週間で使用した米：宮城県産ひとめぼれ、秋田県産萌えみのり、秋田県産あきたこまち、新潟県産こしひかり、千葉県産粒すけ