



# 給食だより冬休み号



令和7年12月24日  
練馬区立練馬東中学校  
栄養士 河口 由季

寒さが厳しくなってきました。「ただいま」の後、「いただきます」の前にはしっかり手洗いをして、感染症や食中毒を予防しましょう。また、休みの日はつい不規則な生活になります。決まった時間に起き、朝ごはんを食べると、生活リズムを整えやすくなります。ぜひ実践してみましょう！

## ★ 1月の給食目標 ★ 給食の歴史やねらいを知ろう

日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争の影響により学校給食は中断され、戦後も食糧難のため子どもたちの栄養状態は悪化しました。そのような子どもたちの状況を知り、学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。そして、アメリカの民間団体から給食用物資の寄贈を受けて、昭和22(1947)年1月から学校給食が再開されました。

世界中の人々からの温かい支援に感謝とともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年1月24日から1月30日までの一週間を「全国学校給食週間」としています。

| 学校給食の<br>7つの役割      | 健康な体をつくる              | 望ましい食生活の<br>お手本になる   | 助け合い、協力し合う<br>社会性を身に付ける |
|---------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| 自然の恵みに<br>感謝する心を育てる | 働くことを尊び、<br>感謝する心を育てる | 地域の食文化を知り、<br>未来に伝える | 食を通して<br>社会のしきみを学ぶ      |

## 12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  | 埼玉、千葉    | 小ねぎ   | 千葉    | えのき   | 長野     |
| たまねぎ  | 北海道      | ピーマン  | 茨城    | じゃがいも | 北海道    |
| もやし   | 栃木       | 赤ピーマン | 山梨    | 米     | 青森、岩手  |
| キャベツ  | 愛知       | 大根    | 練馬区   | 鶏卵    | 青森     |
| 白菜・にら | 茨城       | 練馬大根  | 練馬区   | 豚肉    | 群馬、茨城  |
| 小松菜   | 東京       | ごぼう   | 青森    | 鶏肉    | 宮崎、岩手  |
| きゅうり  | 群馬、千葉    | れんこん  | 茨城    | 牛肉    | 北海道、愛知 |
| ほうれん草 | 千葉       | にんにく  | 青森    | さば    | 長崎     |
| ねぎ    | 千葉、埼玉、山形 | しょうが  | 高知、茨城 | かつお   | 宮城、静岡  |



### 幻の「練馬大根」が給食に登場しました！

「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根が区立の全小中学校で学校給食の食材として提供されました。練馬大根は収穫後すぐに1本1本丁寧に洗われており、とてもきれいな状態で給食室に届きました。