



食育だより

令和7年度12月号
練馬区立光が丘第一中学校



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



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



サケ

アーモンド

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。

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」のつく食べ物を食べて「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

ぎんなん

うどん
(うどん)



1月

【1月の給食について】

冬休み明け1月8日(木)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。1月の「食育だより」、「献立表」は8日(木)に配付します。

★1月8日(木)の献立★

★牛乳/初春のじゃこちらし/松風焼き/お雑煮風すまし汁です。

12月は「練馬産大根の月」です。

★8日(月)は「練馬大根の日」★

昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えていきます。今年も、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた大根を翌日、区内の全小・中学校の給食で使用します。
この日は《練馬スパゲティ》を作ります。お楽しみに!!

★17日(水)は「青首大根の日」★

17日は練馬区で生産された青首大根を区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産青首大根の日」です。地元でとれた野菜を子供たちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心をもち、生産者の方々へ感謝の気持ちを育てることがねらいです。
この日は《和風ハンバーグおろしソース》を作ります。お楽しみに!!

《12月の献立から》

22日(月) 冬至献立

「冬至うどん・大学かぼちゃ・牛乳」

今年の冬至は12月22日(月)です。

冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至に「かぼちゃ」を食べると風邪をひかないといわれます。「かぼちゃ」は夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

24日(水) クリスマス献立

「ナン・フライドチキン・クリスマスマトスープ・クリスマスゼリー・牛乳」です。

みなさん、お楽しみに!!

12月の使用食材の予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。
米・「令和7年産 岩手県産ひとめぼれ」を購入しています。
野菜・キャベツ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野 にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道 ほうれん草/千葉 チンゲン菜/茨城 ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道 セロリ/長野 小松菜/練馬
魚肉・銀サワラ/チリ えび/インドネシア カレイ/アメリカ さば/ノルウェー 豚肉/茨城 鶏肉/青森 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉