

令和7年度

12月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦
栄養士 小野寺 秀子



お知らせ

【環境に配慮した冷蔵庫の導入について】

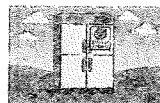
練馬区では、給食室で使用する冷蔵庫を環境に配慮した自然冷媒の機器へ入れ替えています。

この度、石神井東中学校でも自然冷媒の冷蔵庫を設置しました。

今後も環境に配慮した冷蔵庫の導入を進めていきます。

※自然冷媒の冷蔵庫は、温室効果ガスである

フロン類を使用していない機器です。



今月の給食から

☆リクエスト献立

2日(火) カリカリワントンサラダ

3日(水) ココア揚げパン

4日(木) ABCスープ

17日(水) フルーツポンチ

19日(金) 鶏の唐揚げ

☆斉献立

8日(月) 練馬大根 練馬スパゲティ

23日(火) 練馬産青首大根 ポトフ(大根)

☆行事・風習

22日(月) 冬至 ぶりの幽庵焼き・かぼちゃのみそ汁

幽庵焼きは、漬けだれにゆずを使用しています。

11月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城
鶏卵	青森	さくら	韓国	クロカワカジキ	静岡
じゃがいも	北海道	柿	和歌山	キャベツ	練馬区
ごぼう	青森	小松菜	埼玉	だいこん	千葉
にんじん	北海道	たまねぎ	北海道	ねぎ	秋田
牛乳	10月実施/12月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・福島・宮城・山形・北海道		



おやつも大事な栄養源！適量を考えよう

成長のために意識したい栄養素とは

どの栄養素も成長に欠かすことはできないのですが、特に意識して摂りたい栄養素は、大きく分けて3つあります。

<炭水化物>

体を動かす大事なエネルギー源の一つであり、摂取エネルギー全体の約6割を炭水化物から摂ることが理想的です。ですが、実際は3回の食事だけでは摂ることができないため、おやつにはおにぎりやパン、麺などの主食になる食材を取り入れましょう。十分なエネルギーを摂ることができ、より活発な活動につながります。

<たんぱく質>

たんぱく質は筋肉や骨、肌、髪などを健康な状態に保つ役割があります。筋肉や丈夫な骨をつくることでケガをしにくくなり、免疫力を高めることにもつながるため、日々の食事やおやつにも積極的にとり入れていきたいですね。

<ビタミン・ミネラル>

炭水化物、たんぱく質を体内で有効に使うためにはビタミンが欠かせません。またカルシウムの吸収を助けたり、免疫力を高めたりする働きもあります。

炭水化物	米、パン、麺、いも類、バナナなど	
たんぱく質	卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、ツナ、魚肉ソーセージなど	
ビタミン	果物、野菜、きのこなど	
ミネラル (鉄・カルシウム)	魚、海藻類、牛乳・乳製品、ごま、大豆・大豆製品など	

どんなおやつを食べたらいいい？

手間をかけて準備しなくても、素材そのもののシンプルな味が好まれることもあります。蒸したさつま芋や果物、チーズサンド、きな粉をかけたバナナヨーグルト、おにぎりや混ぜご飯など、家庭にある食材を組み合わせるだけでも栄養価がアップします。

市販の菓子を好んで食べる機会が多い場合には、市販の菓子の量を少なめに、果物や牛乳を組み合わせるなどビタミンやミネラルが補給できるように意識するといいですね。

50kcalの目安量		150kcalの目安量	
りんご	1/3個	おにぎり	小さめ1個 (約100g)
みかん	1個 (大きめ)	食パン	1枚 (6枚切り)
バナナ	1/2本	焼きそば	約100g
チーズ	1個 (約15g)	カステラ	1切れ
蒸したさつま芋	1切れ (約40g)	あんパン	1/2個

おやつを一緒に準備してみましょう

大人が毎回用意するのではなく、たまには子どもと一緒に準備からかかわってみるのもいいですね。ご飯をラップに包んで握ってみる、パンに挟む具材を自分で選んでサンドイッチを作るなど、自分で作り上げた達成感と嬉しさから、より美味しく感じられると思います。

「食べる」だけではなく「作る」ことからかかわると、食への関心も高まります。

果物をいつもと違う切り方にしてみる、お皿に楽しく盛り付けるなど、年齢に合わせて子どもがワクワクする要素を取り入れることで、食べる楽しみにつながります。

甘い味付けのおやつにしたいときには、手作りのホットケーキは手軽な方法の一つです。ホットケーキミックスにココアを加えたり、バナナや煮りんごを追加したりすることで味に変化をつけつつ、簡単に手作りおやつができて上がります。切る作業もほとんどなく、混ぜる工程は子どもと一緒にすることができるのでおすすめです。