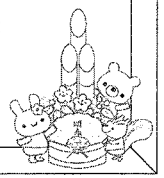
令和７年度

１月給食だより

練馬区立石神井東中学校

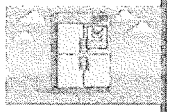
校　長　市川　昌彦
栄養士　小野寺　秀子



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＊

☆行事・風習
１５日（木）小正月：白玉団子汁
小正月にお団子を食べて無病息災を願うという風習もあります。

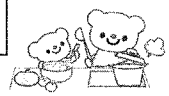
☆食育献立
１９日（月）麦ご飯、牛乳、めばるのごま照り焼き、きゅうりの酢みそ和え、けんちん汁

☆一斉献立：練馬ねぎ
２１日（水）練馬ねぎの家常豆腐

１２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	ぶり	長崎	じゃがいも	北海道
ぶなしめじ	長野	にんじん	北海道	キャベツ	練馬区
ごぼう	青森	小松菜	埼玉	だいこん	練馬区
白菜	茨城	たまねぎ	北海道	ねぎ	秋田
牛乳	１１月実施/1月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・福島・宮城・山形・北海道		

牛乳でスマイルプロジェクト



健全な食生活を実践するには？

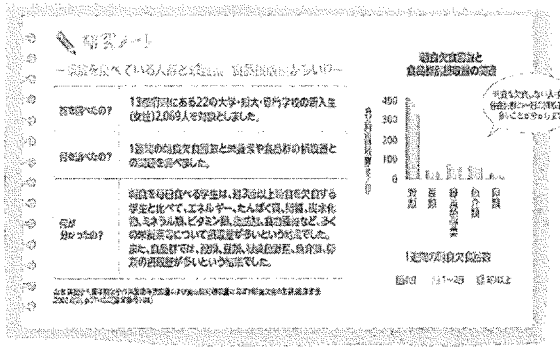
朝ごはんをきちんと食べる

「朝は忙しくて、朝ごはんの支度をしたり食べたりする時間がない」「朝ごはんより寝ていたい」「朝ごはんくらい抜いたって大丈夫」と考える人がいるかもしれません。しかし、朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。また、毎日朝食を食べるこどもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはんで、生き生きとした1日のスタートを切りましょう。　**政府広報オンラインより引用**

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

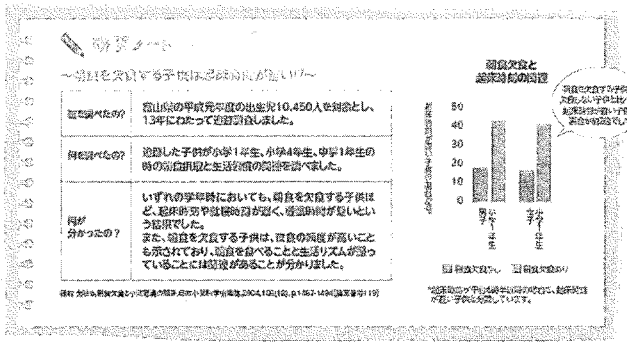
1．朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています。
2．朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています。
3．朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています。
4．朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…



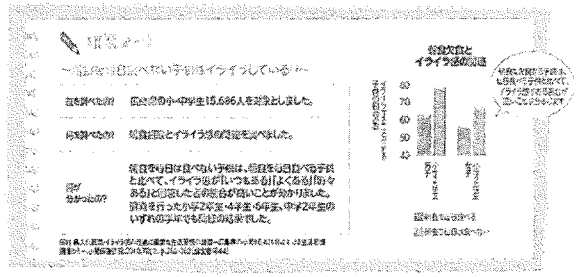
1．大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB_1、ビタミンB_2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。*1
2．中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。*2

*1論文番号（朝食）：1,23,24,92,104,110、*2論文番号（朝食）：1,23,24,45,72,92,104,110



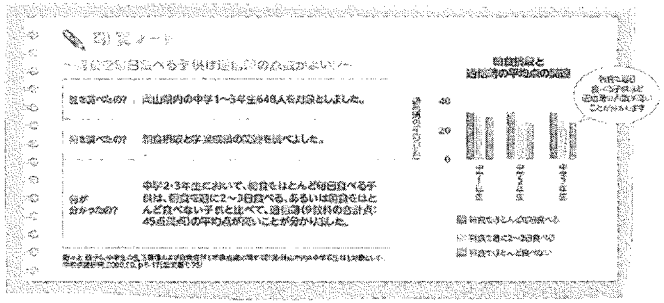
1．幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。*1
2．幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。*2

*1論文番号（朝食）：18,23,47,84,90,91,107,116,119,145,146,147,150,153
*2論文番号（朝食）：11,16,21,51,128,153



1．中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。*1
2．小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。*2
3．小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。*3

*1論文番号（朝食）：8,75,99,103、*2論文番号（朝食）：44,97,124,148、*3論文番号（朝食）：31,116,118



1．中学生を対象とした研究では、学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）ことが報告されています。*1
2．小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。*2
3．小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。*3

*1論文番号（朝食）：8,95、*2論文番号（朝食）：64,84、*3論文番号（朝食）：66,149,152

農林水産省　消費安全局消費者行政・食育課より引用