早ね 早おき 朝ごはん

12月給食だより

令和8年12月
練馬区立
石神井西中学校

＜冬休みの食生活のポイント＞

①しっかりと手洗いをしましょう
外から帰った時や食事の前の手洗いは、感染症予防の基本です。

②食べ過ぎに注意しましょう
クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が多いかもしれません。栄養バランスに気を付けましょう。

③朝ご飯を食べましょう
生活リズムを崩さないよう、早起きをして朝食をとりましょう。ご飯やパンだけでなく、おかずも合わせましょう。

④楽しく食べましょう
年末年始は家族団らんの良い機会です。



⑤冬野菜を味わいましょう
旬の冬野菜はおいしくて栄養たっぷり。冬野菜においしい野菜を調べてみましょう。

＜今月の給食から＞

●7日、23日：練馬区産　練馬大根「練馬スパゲティ」、大根「おろし豚丼」



今年度の一斉給食も第6回、第7回目となりました。練馬区と言えば「練馬大根」。毎年12月に「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されています。引っこ抜き大会で収穫された練馬大根は、翌日、区内の全小中学校の給食で一斉に提供されます。本校では、7日の「練馬スパゲティ」に使用します。給食で練馬大根が味わえるのはこの1回。ぜひ楽しみに待っていてくださいね。今年は捨てられてしまうことの多い大根葉も「ガーリックソテー」に活用します。23日には、練馬区の「大根」を使用して「おろし豚丼」を作る予定です。

●22日：冬至



冬至とは、1年の中で昼間が最も短く夜が最も長い日のことで、今年は12月22日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入る風習があります。冬至にかぼちゃを食べるのは栄養価の高いかぼちゃを食べることで風邪を予防できると考えられていたからです。他にも冬至にはれんこんやにんじん、うどんなど「ん」がつく食べ物を食べると運がついて縁起がよいといわれています。給食でも冬至にちなんで、ゆず果汁を使った「鮭の幽庵焼き」、「かぼちゃのそぼろ煮」を出す予定です。

＜11月分　主な使用食材の産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	さやいんげん	長崎	みかん	和歌山	いか	ペルー
キャベツ	愛知	きゅうり	埼玉	セロリ	長野	豚肉	群馬・千葉	えび	インドネシア
小松菜	埼玉	大根	北海道	白菜	長野	鶏肉	青森	きびなご	長崎
えのきたけ	長野	さつまいも	茨城・千葉	チンゲン菜	茨城	鶏卵	栃木・埼玉	さば	千葉
玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	れんこん	茨城	さんま	北海道	精白米	岩手・秋田・佐賀
にんにく	青森	ねぎ	青森	赤パプリカ	茨城	ちりめんじゃこ	兵庫		
生姜	高知	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	鮭	宮城		

＜12月分　1人当たりの平均栄養摂取量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
768	32.0	25.3	421	3.4	286	0.48	0.60	38	7.1	3.0