

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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つくりましょう。



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



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



しめじ



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



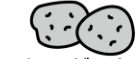
パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

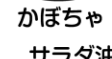
ビタミンE



かぼちゃ



サケ



サラダ油



油



アーモンド

11月に使用した食材の主な産地												
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	舞茸	じゃがいも	れんこん	まいたけ	ほうれん草	かぼちゃ	さつまい	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和7年度産	千葉	千葉	北海道	新潟	北海道	茨城	長野	群馬	北海道	茨城	千葉・鹿児島
山形県・北海道・岩手県	岩手産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	白菜	ブロッコリー	青梗菜	大根	にら	里芋	みかん	秋刀魚
宮城県・秋田県・青森県		茨城	埼玉	群馬・練馬	茨城	愛知	茨城	青森	茨城	千葉	鹿児島	北海道



12 月の献立より



8 日（月）『練馬大根の日』

12 月 7 日（日）に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた大根を学校給食に提供していただき、区内全校で練馬大根を使った給食を実施します。本校では、人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で 19 回目を数えます。一面の緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜くイベントは、練馬区の風物詩になっています。

22 日（月）『冬至献立』

12 月 22 日は冬至です。冬至は 1 年で最も昼の時間が短い日です。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、無病息災を祈る風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、かぼちゃには風邪などの感染症を予防する働きのあるカロテンが多く含まれています。給食では「鱈のゆずみそ焼き」とかぼちゃを使った「ほうとう汁」を作ります。



今年の冬至は
12月22日

「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



かんでん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

23 日（火）『練馬産大根の日』

学校給食において地場野菜を使用することは、食育の一環として、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人たちへの感謝の心を育むことを目的として実施されています。12 月は練馬大根にくわえ、練馬産の青首大根の提供もしていただきます。提供していただいた練馬産の大根を使って、「大根のあったか汁」を作ります。