

# 12月給食だより

令和7年11月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



寒さが一段と増してきました。この時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事をとることが、免疫力を高めるポイントです。冬休み中も一日三食をしっかり食べて、元気に新しい年を迎いましょう。

## 意識しよう！冬休み中の生活習慣

一日三食食べる



適度な運動をする



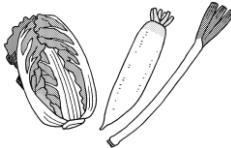
早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



## 冬の美味しい食材



### 甘くて美味しい冬野菜

はくさい、大根、ねぎなど冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

### 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから「寒ぶり」と呼ばれています。ぶりは、出世魚で、呼び名は地域によって異なり、東日本では成長するにつれてワカシ→イナダ→ワラサと呼び、西日本ではツバス→ハマチ→メジロと呼びます。



### 大みそかに食べる年越しそば

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる習慣の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」などの諸説あります。

## 今月の給食

8日(月) 練馬区一斉給食、12月の一回目は「練馬大根」です。人気メニューの練馬スパゲティを提供する予定です。

11日(木) 北海道産ゆめぴりか米を提供する予定です。北海道が10年かけて開発した高品質ブランド米です。寒さに強く、食味の良さを追求して作られました。名前の「ゆめ」は希望、「ぴりか」はアイヌ語で美しいという意味です。粒がやや大きめで、炊きあがりは、お米がつやつや光り、もっちりとした粘りと自然な甘みがあります。冷めても美味しいので、お弁当やおにぎりにもぴったりです。

22日(月) 冬至献立です。かぼちゃの入った「冬至カレーライス」を提供する予定です。

23日(火) 練馬区一斉給食、12月の二回目は「練馬区産青首大根」です。いか大根の煮つけを提供する予定です。

25日(木) 2学期の最後の給食は、人気メニュー「ラーメン」を提供する予定です。サンマーメンは横浜で生まれたラーメンです。炒めた野菜のあんを上からかけた寒い日にぴったりな温かいメニューです。給食では、麺とあんを別々にしてつけ麺として提供します。

## 12月 野菜の産地(予定)

にんじん	千葉・埼玉	小松菜	足立区・埼玉	キャベツ	練馬区・愛知	たけのこ	福岡・熊本 宮崎・鹿児島
だいこん	千葉	ほうれん草	埼玉	きゅうり	千葉・埼玉	みかん	和歌山
じやがいも	北海道	チンゲンサイ	静岡	長ねぎ	練馬区・山形	りんご	山形・長野
ごぼう	青森	はくさい	茨城	たまねぎ	北海道	生じいたけ	埼玉