

# 給食だより

令和7年度12月号 大泉第二中学校

令和7年11月25日 校長 遠藤 正樹  
栄養士 毛利 光子



もうすぐ冬休みです。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどの様々な行事があります。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えて過ごし、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

### 1日3食をしっかりと食べる



### 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

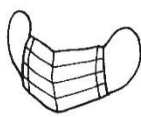


©少年写真新聞社2025



## 冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



©少年写真新聞社2025



の献立より

### ◇8日(月) 練馬大根 一斉給食

練馬スパゲティ・練馬大根の葉入りソテー・牛乳みかんゼリー・牛乳

7日に行われる練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された練馬大根が練馬区内の全小・中学校に届きます！大二中では練馬大根を使った“練馬スパゲティ”を作ります。

### ◇19日(金) 食育の日(毎月19日)

ガパオライス・ワタンスープ・牛乳

今月の食育の日は“タイ”がテーマです。

ガパオライスはタイ料理のパッパオガイ(鶏肉のホーリーバジル炒め)を元に日本人が食べやすくアレンジした料理です。

### ◇22日(月) 冬至

冬至カレーライス・かぶの柚香漬け・牛乳

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。今年は12月22日が冬至です。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



### 【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 【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、大泉第二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。



### 〔11月に使用した食材の生産地(一部を抜粋)〕

米：青森県産まっしぐら・岩手県産ひとめぼれ キャベツ：練馬区

次郎柿：愛知県 みかん：愛媛県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県 鶏卵：青森県