

令和7年11月28日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 杉原 江梨花



12月の給食目標

- 協力して食事の準備や後片付けをしよう
- おやつを食べ方を工夫しよう

今年も残りわずかとなりました。最近では寒さが増し、空気が乾燥しているため、風邪やインフルエンザにもかかりやすい気候です。感染症予防のためにも、1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

〇おやつを食べ方を工夫しよう

26日から冬休みが始まります。冬は、寒いので外に出にくくなる一方、お正月は食事が乱れるなど不規則な生活になりがちです。長い休みの時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活とともに「おやつ(間食)は時間と量を決めて食べる」ことを心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。

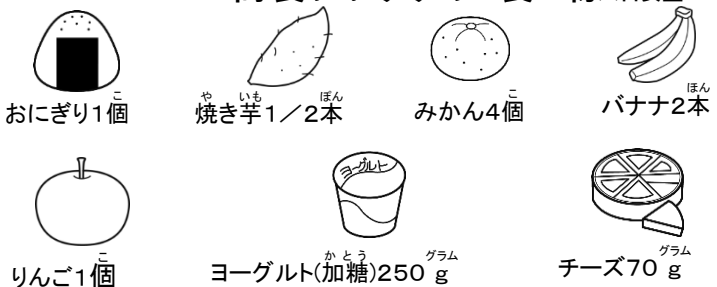
おやつを食べる時のポイント

【時間】夕飯の2～3時間前

【内容】

- ① エネルギーと、栄養素が一緒に摂れるもの
- ② 約200kcalを目安に食べる

200kcalの間食におすすめの食べ物※目安量



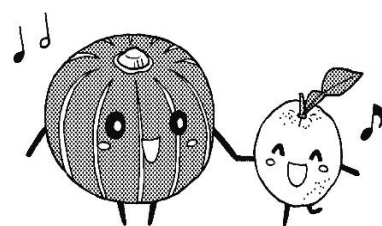
〇宮城米給食の日

宮城米給食の日(今年は12月10日)は、学校給食で宮城県を代表する農作物の「お米」を味わう日です。豊島区と相互交流宣言を行っている宮城県のお米を給食で提供し、児童が宮城県やお米に興味をもつきっかけを作っています。この日の給食は宮城県産の銀鮭を使った「銀鮭の塩焼き」や、宮城県の代表的な特産品である笹かまぼこを使った「笹かまぼこと野菜の和え物」、宮城県の郷土料理「はっと汁」を作ります。お米は宮城県から無償で提供していただきます。今年も、特別栽培米「宮城ひとめぼれ」の新米をいただく予定です。

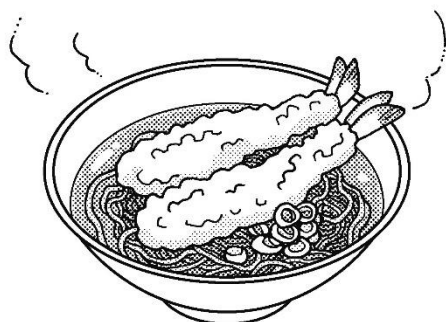


〇冬至

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。年によって日にちが違いますが、今年は12月22日が冬至です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロテン(体内でビタミンAにかわる)を豊富に含んでいるので、寒い冬のかぜ予防に効果的です。給食では、かぼちゃが入った山梨県の郷土料理「ほうとう」と、「かぶのゆず風味」を出します。



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。このそばを食べる風習の由来は、「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、諸説あります。

©少年写真新聞社2025

甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの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。

©少年写真新聞社2025

〇給食で使用している食材の産地情報

＜11月の給食で使った主な食材の産地＞

〇にんじん（北海道）

〇だいこん（青森・北海道）

〇柿（奈良）

〇ごぼう（青森・群馬）

〇もやし（栃木）

〇りんご（長野・山形）

〇たまねぎ（北海道・兵庫）

〇きゅうり（埼玉）

〇ピオーネ（山形）

〇キャベツ（群馬）

〇しめじ（長野）

〇梨（長野）

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（新潟上越こしいぶき）