

令和7年度
12月



令和7年11月28日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

今年も残りわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

☆6年生の皆さんが考えた献立が登場します！☆

9月の家庭科の授業で6年生の皆さんに考えてもらった給食の献立が、12月の給食で実際に登場します。「旬」「栄養」「行事」「郷土料理や外国の料理」などそれぞれ献立を立てるポイントをどれにするか決め、献立を立てました。当日の「給食室からのお知らせ」で、献立のポイントと、献立を考えてくれた人を紹介します。

このマークがついた日の献立です→



共食(きょうしょく)で心を豊かに！

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあられるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあられるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の「日本食品標準成分表(七訂)」をもとに設定されています。
現在、「日本食品標準成分表」は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。(編集部)

「一陽来復」、冬至ですよ！

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えていました。中国や東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交差し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でも、この日に食べたり、使われてきた食べ物がああります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという演技担がから始まった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運森り」の中に入るほか、夏にとれて長期保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と演技を担いだ風習とされています。太陽のようなあざやかな黄色とさわやかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



日	こんだて	のみの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・く・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
1月	じゃこわかめごはん さばのみそやし ポンずあえ ぐたくさんみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	わかめ、ちりめんじゃこ さば、みそ どうふ、みそ かんてん	こめ さとう さとう じゃがいも さとう、はちみつ	みずな、はくさい、もやし、えのきたけ、レモン たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ ゆず	658 26.3
2火	マーボーどん ワンタンとやさいのスープ りんご	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、どうふ ワンタンのかわ、あぶら りんご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ ワンタンのかわ、あぶら りんご	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、にら えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツアイ りんご	591 24.1
3水	きなこあげばん ブロッコリーシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	きなこ とりにく、ぎゅうにゅう、なまくりー さとう、あぶら	コッパパン、あぶら、さとう バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー キャベツ、にんじん、こまつな、とうもろこし、たまねぎ みかん	643 22.7
4木	むぎごはん どうふハンバーグ マカロニサラダ じゃがいもとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ どうふ、ぶたにく ツナ たまご	こめ、むぎ マッシュポテト、かたくりこ、あぶら、さとう マカロニ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ たまねぎ、とうもろこし、ほうれんそう	627 25.7
5金	ごはん ひじきのふりかけ にくじゃが わふうおろしサラダ	ぎゅうにゅう	こめ ひじき、かつおぶし ぶたにく、こうやどうふ さとう、あぶら	こめ さとう、ごま あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう さとう、あぶら	こめ さとう、ごま にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、しょうが	603 24.9
8月	こざかなごまごはん さわらのレモンソースがけ ほうれんそうのしょうゆあえ	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ さわら どうふ、みそ	こめ、ごま さとう、かたくりこ さつまいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、カリフラワー、れんこん ほうれんそう、にんじん、キャベツ にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ	558 27.0
9火	ふゆやさいかレーライス ごまヨボテサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ、ひよこめ ツナ ネーブル	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、マヨネーズ「ドレッシング」、ごま(ねり)、さとう、ごま ネーブル	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、カリフラワー、れんこん とうもろこし、キャベツ、きゅうり ネーブル	639 22.2
10水	ごはん とりのてりやき やさいのからしあえ はっとじる	ぎゅうにゅう	とりにく さとう あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、こまつな だいこん、ごぼう、にんじん、まいたけ、こねぎ	584 24.8

(つるたようこ/さいわ・え アスラン書房)

～図書館司書の白井先生より～

出典:食育フォーラム

