

# 12月 納食だより

令和7年12月23日  
豊島区立池袋小学校  
校長 山口 正男  
管理栄養士 坊野 節子

12月に入り、寒さが本格的になってきました。今年も残すところあと半月です。  
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を  
心がけましょう。そして、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



## さむ ま 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入つても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



## ほうれんそーは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。  
ほうれんそーは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。

## かぜをひいたら

# どんな食べ物をとればいいの？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持する  
ために必要な栄養素です。



うがい、手洗いもわすれず  
におこないましょう！



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

かぜをひいたら  
すい ぶん  
水分をしっかり  
とりましょう



はつ ねつ げ り しょうじょう で とき からだ  
発熱や下痢の症状が出ている時は、体か  
おお すい ぶん うしな  
ら多くの水分が失われています。そのため、  
だつ すい き みず ちや  
脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツ  
ドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分  
ほ きゅう の えら すい ぶん  
補給をしましょう。

みやざきまいきゅうよく みやざまいきゅうよく ていきょう 12がつ10か ひせい17ねん 1にち みやげん としまく  
●宮城米給食 「宮城米給食」を提供しました。(12月10日) 平成17年10月1日に宮城県と豊島区との  
そ う ご こうりゅうせんげん おこな としまくない しょうがっこう みやげん だいひょう のうさくもつ  
相互交流宣言が行われました。そのことをうけて豊島区内の小学校では、宮城県を代表する農作物である  
こめ きゅうよく あじ ことし みやげん とくべつさいはいまい もじょうでいきょう  
「お米」を給食で味わうことになりました。今年も、宮城県から、特別栽培米が無償提供されました。それに  
みやげん きょうどりょうり ていきょう こめ じどう こうひょう  
あわせ、宮城県の郷土料理を提供いたしました。とてもおいしいお米で、児童にたいへん好評でした。

11月の主な食材の産地は以下のとおりです。

○玉葱、じゃがいも（北海道） ○にんじん（北海道、千葉） ○大根（千葉） ○にら、もやし（栃木）  
○キャベツ（群馬、愛知） ○白菜（長野、茨城） ○きゅうり、ほうれんそう（群馬） ○小松菜（埼玉）  
○セロリ（長野、静岡） ○しょうが（高知） ○にんにく、ごぼう（青森） ○長ネギ（山形、秋田）  
○切り干し大根（宮崎） ○さつまいも（千葉） ○まいたけ、エリンギ（新潟） ○ぶなしめじ、えのきだけ（長野） ○みかん（熊本） ○りんご（青森） ○柿（新潟） ○ゆず果汁（高知） ○いか（ペルー） ○さば（ノルウェー） もうかさめ（宮城） ○ししゃも（アイスランド） ○ホキ（ニュージーランド） ○ちりめんじゃこ（宮崎） ○釜揚げしらす（愛知） ○鶏肉（岩手、宮崎） ○卵（青森） ○大豆、豆腐（国産） ○米（秋田、宮城） ○押麦（福井、富山） ○牛乳集乳エリア（千葉）