



令和 7年 11月 28日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

いよいよ 12 月、今年もあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



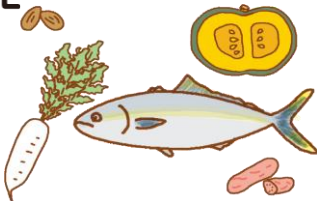
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



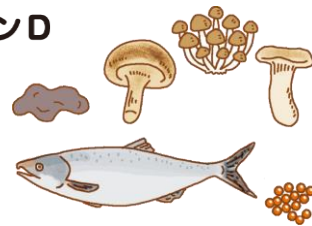
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローショ
ンなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること
で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短く
なる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

宮城米給食の日

12月17日実施



豊島区と宮城県は「相互交流宣言」を行い、さまざまな分野で交流を行っています。学校給食でもSDGsの取組として、宮城県の農作物である、「ひとめぼれ」の新米を、児童に味わってもらうために豊島区から無償で提供されます。12月17日は『豊島区宮城米給食の日』として、「ひとめぼれ新米のご飯」や、宮城県の郷土料理である「笹かまぼこ」「おくすかけ」「ずんだもち」が登場します。宮城県の料理を味わいましょう。



豊島区では、SDGs 関連事業の1つとして、給食の質の向上、伝統食である米飯給食の維持・促進、交流自治体と連携した食育に取り組んでいます。



季節の行事「冬至」



冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれている。『寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように』との願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。『無病息災』を願うと、いわれている。

南池袋小学校では、12月22日に「冬至の日給食」を出します。あずきを使った「あずき入り赤米ごはん」、タレにゆずを使った「いかのゆうあん焼き」、かぼちゃを入れた「かぼちゃと大根のみそ汁」を出します。かぼちゃは別名南京（なんきん）とも呼びます。「運盛り」といって「ん」が付く食べ物を食べるとよいとされて、縁起を担いでいます。

おはなしランチ

～本から飛び出す給食～

12月9日～15日の1週間に渡って、本に登場する様々なおいしそうな料理を『おはなしランチ』～本から飛び出す料理！～として給食で再現していきます。

そして、給食委員がおはなしランチについての説明を、放送委員が料理にちなんだ曲を、給食時間に放送で流します。また、図書委員が図書室にて、司書の先生と一緒に以下の本の特集コーナーを用意してくれます。興味のある人は、どんな物語なのか、ぜひ、図書室に足を運んで読んでみてください。

★12月 9日：『おしりたんてい むらさきふじんあんごうじけん』の本から
「さつま芋入りサラダ」「スイートポテト」

★12月10日：『まゆとブカブカブー』の本から「きのこごはん」
「きのこ豆腐のすまし汁」「野菜とえのきのおひたし」

★12月11日：『世界を救うパンの缶詰』の本から「ホットロールサンド」

★12月12日：『給食委員はアイドル』の本から「南蛮唐揚げ」「そうめん汁」

★12月15日：『じごくのラーメンや』の本から「じごくのラーメン」

を給食で出します！