



12月給食だより

令和7年度12月
豊島区立西巣鴨中学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりにとって抵抗力を高め、風邪を引きにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド



保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。

11月分給食用食材の主な産地

- ・米…千葉、宮城（ふさこがね、ひとめぼれ） ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…群馬 ・大根…高知
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城、青森
- ・小松菜…東京 ・ほうれん草…群馬 ・ナス…埼玉 ・トマト…福島
- ・さつまいも…茨城 ・チンゲン菜…静岡 ・セロリ…長野 ・インゲン…沖縄
- ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・しょうが…高知 ・にんにく…青森
- ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬
- ・グリーンピース…鹿児島 ・ピーマン…茨城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城
- ・小ねぎ…福岡 ・りんご…青森 ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…宮城
- ・ホキ…ニュージーランド ・鮭…チリ ・なめこ…新潟
- ・さつまいも…千葉 ・りんご…青森、長野 ・柿…和歌山