



給食便り 12月号

令和 7 年 12 月
東京都立練馬特別支援学校
校長 西牧 桂

師が走り回るほど忙しいことから、「師走」と呼ばれるようになった12月。

今年も残すところあと1ヶ月となり、日に日に寒さが増しています。

風邪や感染症にかかりやすい時期ですので、体を温めて

くれる根菜類や免疫力を高めてくれるきのこ類などを組合せ

て、食事の面からも予防を心がけていきましょう。



ふゆ や さ い

おいしい 冬野菜



これから旬を迎える冬野菜には、白菜、ほうれん草、大根などがあります。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るので価格が手ごろなのも魅力のひとつです。

冬野菜の特徴は、寒さで凍ってしまわないように、細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多く、食べた時に、「冬野菜は甘くておいしい」と感じます。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。冬野菜、煮物や鍋などに活用して、寒い冬を乗り切りましょう。



が っ こ う き ゅ う し ゚ く も く ひ ょ う
12月の学校給食目標

さ お ま じ ょ う ぶ か ら だ
寒さに負けない丈夫な体をつくる

が っ こ ン だ て
◎ 12月の献立から◎

こ ン げ つ き ゅ う し ゚ く かい す う かい べ い はん かい かい め ン かい て い き ょ う
今月の給食回数は18回。米飯14回、パン2回、麺2回、提供します。

◇ 12月9日

「南部焼き」の「南部」とは、青森県や岩手県にかけて「南部地方」とよばれている場所で「ごま」をたくさん栽培していたことが由来します。鯖に白ごまを付けて焼いた「鯖の南部焼き」を組合めます。

◇ 12月18日

10月に引き続き、自分でパンに具を付けて食べる「セルフサービス」方式で提供します。具材は、北海道産の小豆を使用し、当日、学校で丁寧に「粒あん」を作ります。パンに切込みを入れますので、粒あんを挟むことができます。また、パンに付けて食べることも、別々に食べることもできますので、食べ方はお好みでアレンジしてください。

◇ 12月22日

今年の冬至は、12月22日です。一年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされている日が、冬至です。「冬至味噌うどん」に、かぼちゃを加えます。「かぼちゃ」は本来夏の野菜ですが、夏に収穫したものを冬まで保存することで甘みが増すため、昔から冬至に食べる食品として知られています。また、カロテンやビタミンCが豊富で、風邪予防や免疫力向上に効果があります。

◇ 12月リクエスト給食

10月に給食食委員会から、「第2回リクエスト給食」の結果が発表されています。

主 食 : 10日「キーマカレーライス」、12日「練馬スパゲティ」、16日「キムチチヤーハン」、井 は15日「高菜そぼろ丼」と24日「油麩丼」

主 菜 : 17日「豆腐ハンバーグ」、23日「麻婆豆腐」

デザート: 果物は5日「りんご」と10日「みかん」、ゼリーは24日「ぶどうゼリー」

合計10品を採用しました。当日、お楽しみに!

《東京都産》 * 収穫等の都合から、可能な日に予定します。

こまつな だいこん しかきい さといも にんじん なが
小松菜、大根、かぶ、キャベツ、白菜、ブロッコリー、里芋、人参、長ねぎ、ゆずなど。