



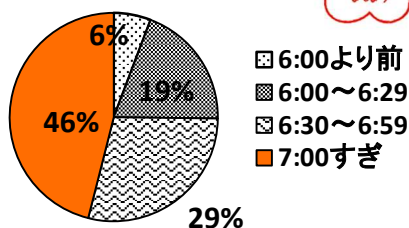
給食だより

令和6年(2024年)12月25日
札幌市立屯田中央中学校

6月に2年生を対象に実施した「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」の結果をお知らせします。ぜひみなさんの食生活を振り返るきっかけとし、よりよい毎日を過ごしてもらえたらと思います。

規則正しい生活で楽しく豊かな生活を

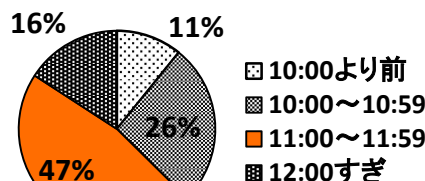
起床時刻



太陽の光を浴びることで体は目覚めます。朝食をしっかりと食べるためにも早起きチャレンジしてみませんか？



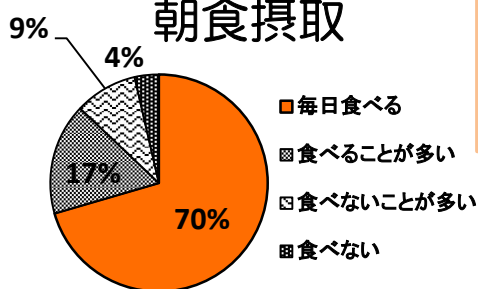
就寝時刻



就寝時刻が早い人ほど、疲労感がほとんどないという結果が出ています。早めに眠ることも大切です。



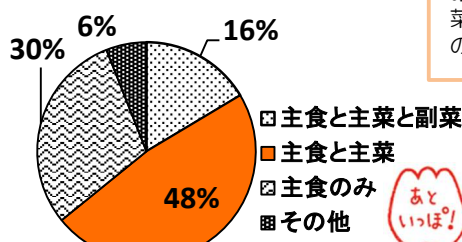
朝食摂取



朝食を毎日食べる人は食べない人に比べて、運動能力や学力が高い傾向にあることが分かっています。



朝食の内容



1日を元気に過ごすためには、主食と主菜と副菜のそろったバランスのよい食事が大切です。



朝起きた時、食欲がわかない人は、疲労感やだるさなどが残っていませんか？



朝に食欲がある人は、就寝時刻が早いという結果が出ています。



ぐっすり眠って体力を回復させ、次の日の朝食を元気な体で食べられるように、生活リズムを整えましょう。

朝食を食べないでいると…

脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギーが不足しています。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて勉強がはかどらなくなったりします。また、体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気がでないのです。

毎日朝食を食べる人ほどイライラ感や疲労感をほとんど感じないという結果がでました。午前中の授業を一生懸命頑張るために、朝食をしっかりと食べるようにしましょう！



理想の朝食を目指して

朝食が主食（ごはんやパン、シリアルなど）だけになることはないですか？朝は準備に忙しくなかなかバランスの良い朝食なんて食べられない！という日もあるかもしれません。しかし、時間がなくても気軽に食べることができるおにぎりや納豆、バナナなどは、きっと自分たちでも準備ができるはずです。まずは、お手軽なおかずを1～2品プラスして、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい理想の朝食を目指しましょう。



1月の予定献立

月	火	水	木	金
 スキー学習の予定 (スキー学習の日はお弁当持参となります) 1月20日: 1年1組・1年2組・1年3組 1月23日: 1年4組・1年5組・1年6組 1月27日: 2年1組・2年2組・2年3組 1月29日: 2年4組・2年5組 1月31日: 1年1組・1年2組・1年3組		15  始業式	16 深川めし 豚肉のカレーフライ ごまあえ(小松菜・もやし)	17 エビチリバーガー (横割りパンズ+エビバーグ+チリソース) ポーククリームシチュー 天草オレンジ 横割りパンズ・えび・たら・玉ねぎ・卵白・はちみつ・玉ねぎ/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/天草
20 和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・たまごたけ・玉ねぎ) 揚げぎょうざ	21 塩ラーメン シナモンポテト みかん	22 豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ ヨーグルト	23 正月献立 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	24 角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ チョコクリーム 角食/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/いか/豆乳・チョコクリーム・ココア
27 中華丼 わかめスープ ひじき春巻き	28 カレーうどん バターポテト パイン缶	29 五目ごはん チキンカツ おひたし(なばな・もやし)	30 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 切り干し大根のナムル	31 コッペパン ミートパスタグラタン 小松菜サラダ 黄桃缶 コッペパン/マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/カラフトししゃも/切干大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

*30日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。



12月の給食で好評だった「**厚揚げ入り肉炒め丼** (4人分)」を紹介します



※家庭用に少しアレンジしています。

①1.5cm角に切った厚揚げ(120g)に片栗粉(小さじ4)をつけて、油でカラッと揚げる。

②たれの材料を合わせて加熱する。火を止め、水溶き片栗粉(小さじ1)でとろみをつけ、仕上げにごま油(少々)を入れる。

【たれ】醤油(大さじ1)みりん(小さじ1)すりおろした玉ねぎ(12g)すりおろしたりんご(12g)ウスターソース(大さじ1/2)砂糖(大さじ1)しょうがチューブ(5cm)にんにくチューブ(5cm)豆板醤(少々)

③豚肉(160g)と小松菜(2株)は食べやすい大きさに切る。人参(30g)は千切りにする。

④もやし(1袋)を茹で、水を切っておく。

⑤油を熱し、豚肉を入れよく炒め、メンマ(40g)、人参を加えて炒める。

⑥人参がしんなりしたら、小松菜を入れ、さらに炒める。

⑦もやし・厚揚げ・たれを入れ、味をととのえる。ごま(小さじ1)を入れ、ごはんのにのせたらできあがり。

