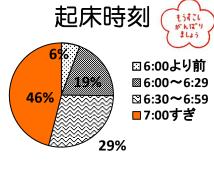


給食潤息切

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。

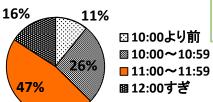
規則正しい生活で楽しく豊かな生活を



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?

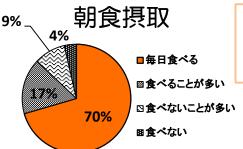


就寝時刻



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。

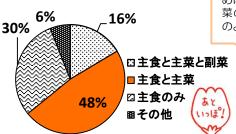




朝食を毎日食べる人 は食べない人に比べ て、運動能力や学力が 高い傾向にあること が分かっています。



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 という結果がでて 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月の予定就立

A	火	水	木	金
スキー当	学習の予定 //	15	16	17
79 W 1 100			深川めし	エビチリバーガー
(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		始業式	豚肉のカレーフライ	(横割りバンズ+エビバーグ+チ リソース)
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		<u></u>	ごまあえ(小松菜・もゃし)	ポーククリームシチュー
1月27 日:2年1組・2年2組・2年3組				天草オレンジ
1月29日: 2年4組・2年5組			胚芽精米・大麦・あさり・しょう	横割りバンズ・えび・たら・玉ね
1月31 日: 1年1組・1年2組・1年3組			が・人参・ごぼう・小松菜/豚肉・ 卵・オートミール/小松菜・もやし・	ぎ・卵白・はちみつ・玉ねぎ/豚 肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バ
			ごま	ター・牛乳・豆乳・チーズ・スキム ミルク/天草
20	21	22	23 正月献立	24
和風そぼろごはん	塩ラーメン	豆腐入りカレーピラフ	ごはん	角食
味噌汁	シナモンポテト	白花豆コロッケ	白玉汁	白菜と肉ボールのクリーム煮
(小松菜·たもぎたけ·玉ねぎ) 揚げぎょうざ	みかん	ヨーグルト	ぶりの味噌照り焼き	いかフライ
jm// さなりと			紅白なます	チョコクリーム
ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ/キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・ にんにく・メンマ・もやし・人参・ 玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん 草・わかめ・ごま/さつまいも/み かん	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリンピース/白花豆・じゃがいも・バター/ヨーグルト	ごはん/白玉・鶏肉・つと・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ/ぶり・しょうが・ごま/大根・人参	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	28	29	30	31
中華丼	カレーうどん	五目ごはん	ごはん	コッペパン
わかめスープ	バターポテト	チキンカツ	スンドゥブチゲ	ミートパスタグラタン
ひじき春巻き	パイン缶	おひたし(なばな・もゃし)	ししゃものから揚げ	小松菜サラダ
			切り干し大根のナムル	黄桃缶
ごはん・豚肉・えび・いか・うずら 卵・人参・白菜・玉ねぎ・たけの こ・チンゲン菜・干しいたけ・黒き くらげ・しょうが・にんにく/わか め・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ご ま/たけのこ・人参・豚肉・ひじき	ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・ 人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいた け・ほうれん草・たもぎたけ・長ね ぎ/じゃがいも・バター・牛乳・ス キムミルク/パイン缶	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白 滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじ き・干しいたけ・グリンピース/鶏 肉・卵/なばな・もやし・糸かつお	ごはん/豆腐・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	コッペパン/マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・パター・チーズ・トマト缶/ハム・春雨・ひじき・小松菜/黄桃缶

- *牛乳 200m l 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「厚湯イン・ 図像の 神(4人分)」を紹介します

※家庭用に少しアレンジしています

①1.5 cm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)は干切りにする。
- 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、ごはんにのせたらできあがり。