



冬休み
& 1月

心と体の健康を願って

給食だより



令和7年12月25日発行
＜冬休み号&1月号＞
札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校

明日から、お子さんが楽しみにしている冬休みです。



年末年始は、何かとごちそうを食べる機会が多くなりますね。
また、つい夜ふかしをして朝起きるのが遅くなったり、朝ご飯を食べなかったりと、どうしても生活リズムが不規則になりがちです。
冬休み中であっても、できるだけ規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事を心掛けて健康に過ごしましょう。良い年をお迎えください。

おせち料理

お正月の伝統食

新しい年を迎えるための料理です。

「おせち料理」は、親から子へ、子から孫へと受け継がれてきた**日本の伝統食**です。
おせち料理には、和食の調理技術が駆使されているうえ、新年を迎え、その料理一つ一つに家族の健康や子孫繁栄などを願う気持ちが込められています。



たい



「めでたい」にかけて食べられる縁起の良い魚です。

えび



ひげが長く、腰が曲がっている様子から長寿を願った食べ物です。

昆布巻き



「養老昆布＝よろこぶ」で不老長寿を願い、縁起が良いとされています。

田作り・ごまめ



イワシの肥料を撒いた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願ったものです。

たたきごぼう



地中深く根を張ることから家族・家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願います。

黒豆



まめ(まじめ・健康)に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願います。黒は魔よけの色とされています。

くりきんとん



「きんとん(金団)」は、金色の団子で金銀財宝を意味し、金運を願ったものです。

かすのこ・さといも



子宝に恵まれて、家が栄える「子孫繁栄」を願うものです。



「おいしい食べきり」

ぜん 全国共同キャンペーン

12月から1月は、外食の機会が増える時期であることから、消費者庁がポスターに人気キャラクターを活用して「**外食時の食品ロス削減**」を全国的なキャンペーンとして国民に呼びかけています。



(参照：消費者庁HP)

食品ロスを減らすために…

年末年始は、食材の買い物やごちそうの機会が多くなるので次のようなことに気を付けましょう。

●食材は、計画を立てて買い込み過ぎないようにして、買ったものはできるだけ使い切りましょう。



●苦手なものを無駄にしないように食べ物を大切にする気持ち(もったいない)をもって食事をしましょう。



1月のよていこんだて



月	火	水	木	金
自分の食べ方を振り返ってみよう 	MILK *牛乳は、毎日200ml つきます。 MEMO *給食で使用する主な食材を載せています。(/は、献立の区切りです。) アレルギー表示 ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ☆柑橘類以外の果物使用 △ごま使用 		15 パスタ&カレーソース フレンチポテト 豚挽肉・大豆・にんじん・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・小麦粉・パセリ・カレーパウダー/じゃが芋	16 △わかめご飯 味噌けんちん汁 △さんまのかば焼き 胚芽米・大麦・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・にんじん・ごぼう・味噌/さんま・小麦粉・片栗粉・ごま
19 ☆カレーライス △切干大根のサラダ 豚肉・じゃが芋・にんじん・セロリ・りんご/切干大根・まぐろ水煮・もやし・にんじん・きゅうり・みそ・ごま油・ごま	20 ●◆コッペパン ◆あさりのチャウダー ●たこ焼き風天ぷら(2個) いよかん あさり・にんじん・牛乳・豆乳・バター・小麦粉・チーズ・スキムミルク/豆腐入り蒸しボール・小麦粉・卵・鰹節・青のり	21 豚すき丼 味噌汁 ☆バナナ 豚肉・白滝・たけのこ・たまご・茸・玉ねぎ・ほうれん草/高野豆腐・わかめ・玉ねぎ	22 しょうゆラーメン △大学芋 天草オレンジ 豚肉・メンマ・つと・もやし・にんじん・茎わかめ・ほうれん草/さつま芋・黒砂糖・水あめ・黒ごま	23 ◆豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ◆☆ヨーグルト和え 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・焼豆腐・にんじん・マッシュルーム/すけとうだら・小麦粉/ヨーグルト・黄桃缶
	季節のフルーツ		季節のフルーツ	
26 ご飯 さつま汁(鶏肉) ●◆おろしハンバーグ からし和え 鶏肉・豆腐・さつま芋・にんじん・ごぼう・味噌/牛肉・豚肉・卵・牛乳・小麦粉・大根/焼き竹輪・ほうれん草・キャベツ	27 ●◆レーズンパン ポークシチュー △小松菜サラダ いよかん 豚肉・にんじん・玉ねぎ・セロリ・じゃが芋・さやいんげん・トマト・小麦粉/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	28 ●とり天丼(天つゆ) 豚丼 味噌汁 △ごま和え 鶏肉・卵・小麦粉・片栗粉・にんにく/豚肉・小麦粉・片栗粉・グリンピース/大根・油揚げ/ほうれん草・白菜・すりごま	29 きつねうどん ◆チーズポテト ☆黄桃缶 油揚げ・つと・椎茸・たまご・茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃが芋・チーズ・牛乳・スキムミルク・バター・砂糖	30 ◆ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ ☆スライスパイン 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・ホールコーン/じゃが芋・大豆・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・カレー粉
	季節のフルーツ	リザーブ給食	江別のじゃが芋	

★青果物は、天候や物価の状況により、急遽変更になることもありますので御了承ください。

天草オレンジ

「清見オレンジ」に「温州みかん」と「ページオレンジ」を掛け合わせてきたとてもおいしい愛媛県産のオレンジです。果汁たっぷり外国産オレンジの香りがするのが特徴です。



子どもたちに大人気！「きな粉ポテト」簡単に作れますので、ぜひお試しください！

【材料 4人分】 じゃが芋…中 4個 きな粉…20g 砂糖…25g 塩…少々

【作り方】 ① じゃが芋は、皮をむき、乱切りにして水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
 ② ①のじゃが芋を170～180℃の油でカラッと揚げる。
 ③ きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせ、揚げたじゃが芋にまぶす。



はるななくさ 春の七草

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を『春の七草』と言います。1月7日には、この七草を刻んでおかゆに入れた『七草がゆ』を食べます。おせち料理で、疲れた胃腸を労わる意味があるといわれています。



北海道では、雪に覆われて「春の七草」を見付けられませんが、スーパーなどで売られていますので作ってみてはいかがでしょうか？

