

# いただきます



令和7年12月25日

札幌市立東橋小学校 札幌市立中の島小学校

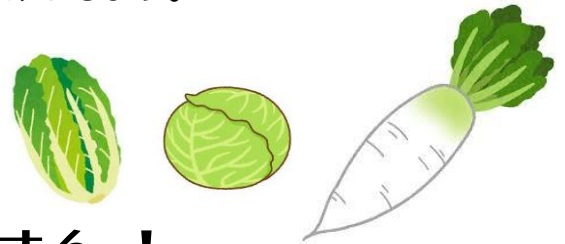
1月号

元気な心身で、新しい年をお迎えください

新年もお子さんの「心と体の健康」を願って、安全でおいしい給食を作るように給食室のスタッフ一同努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

かぜやインフルエンザが流行する季節です。抵抗力を付けるためにも規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事、うがい・手洗いを心がけましょう。

## 免疫力を高める野菜

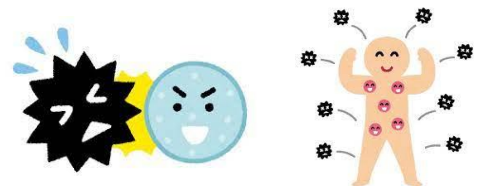


緑黄色野菜だけではありません！

ウィルス等から体を守る食品といえば緑黄色野菜と思われがちですが、淡色野菜に含まれている「イオウ化合物」に免疫システムを活発にして免疫力をアップさせる効果があることが発見されています。長ねぎ、玉ねぎ、らっきょうなどに含まれる「硫化アリル」も同様の効果があると認められています。

イオウ化合物、硫化アリルを多く含む主な野菜

大根・白菜・なす・キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・長ねぎ



ウィルスなどの外敵が体内に侵入してきた時に攻撃するのが白血球ですが、淡色野菜にはこの白血球を増やす作用があることが知られています。

## お正月の行事食がもつ意味



おせちには、「その一年が良いものであるように」という願いから、多くの縁起物が料理として並びます。



黒豆～無病息災 栗きんとん～金運、商売繁盛

田作り～五穀豊穡

数の子～子孫繁栄 たたきごぼう～長寿、家業継続

伊達巻～学業成就 紅白かまぼこ～魔よけ、浄化

雑煮は、地域によって具材が異なる行事食です。雑煮に入れる餅は鏡餅に宿った年神様の力をもらうためのものといわれています。(諸説あり)

古くから少しずつ形を変えて受け継がれてきた行事食は、健康や安泰を願いながら、自分の国の文化や風習への理解を深める貴重な機会です。

# 1月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます

東橋小 中の島小



月	火	水	木	金
<b>給食のお米</b> 中の島小学校で炊くごはんのお米の品種は「 <b>ななつぼし</b> 」(胚芽精米)です。札幌周辺(石狩管内)でとれたものです。白飯も「 <b>ななつぼし</b> 」を使用しています。 よく味わい、残さずに食べましょう！ 			<b>15 始業式</b> わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ <small>胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/ぎょうざ 油</small>	<b>16</b> カレーライス こまつなサラダ <small>白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレールー/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油</small>
<b>19</b> いかバーガー コーンクリーム スープ あさりのスパゲティ サラダ <small>横割りパンズパン イカハンバーグ 油 でんぶ/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 油 白みそ ごま油 白ごま</small>	<b>20</b> ぶたすきどん みそしる いよかん <small>白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ ほうれんそう/高野豆腐 わかめ 長ネギ 白みそ 赤みそ/いよかん</small>	<b>21</b> しょうゆラーメン だいがくいも あまくさ(オレンジ) <small>ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれんそう くさわかめ/さつまいも 油 水あめ 黒いりごま/天草(オレンジ)</small>	<b>22</b> とうふいり カレーピラフ あげハンバーグ ヨーグルトあえ <small>胚芽精米 大麦 バター カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油/ハンバーグ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト</small>	<b>23</b> ごはん とうふとえびの チリソースに ししゃものからあげ おひたし <small>豆腐 えび でんぶ/小麦粉 油 人参 長ネギ 干しいたけ グリンピース 生姜 にんにく/カラフトししゃも 小麦粉 でんぶ 油/小松菜 もやし 糸かつお</small>
<b>26</b> コッパパン あさりのチャウダー たこやきてんぷら はっさく <small>あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり/はっさく</small>	<b>27</b> さんまの かばやきどん しらたまじる たたききゅうり <small>白飯 さんま でんぶ/小麦粉 油 生姜 白ごま/白玉 とりにく 高野豆腐 人参 ほうれんそう 大根 ごぼう 長ネギ 干しいたけ/きゅうり ごま油 白ごま</small>	<b>28</b> きつねうどん チーズポテト パインのかんづめ <small>ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ネギ たもぎだけ ほうれんそう/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク /パイン缶</small>	<b>29</b> ほうれんそうピラフ とかちだいず コロッケ りんご <small>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 ほうれんそう/十勝大豆コロッケ 油/りんご</small>	<b>30</b> ぶたどん みそしる いよかん <small>白飯 豚肉 小麦粉 でんぶ/油 生姜 グリンピース/大根 人参 ごぼう 白みそ 赤みそ/いよかん</small>

「ノロウイルス」による感染症や食中毒は年間を通して見られ、1～3月がピークを迎える傾向にあります。ノロウイルスの感染力は強く、食品を通じてだけでなく、手指や嘔吐物、便等を介しての感染事例も多く見られます。食事を作る人はもちろん、準備をする人も、食べる人も事前に手を石けんでしっかり洗うことが、一番の予防策になります。



くだものは氣候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

## 食事 感謝して食べたいですね！

家でも  
給食でも  
外食でも

1月24日から1月30日までは全国学校給食週間です。

子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など健康状態について懸念される点が多く見られる昨今、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

期間中には、「給食室のようす」の放送を通じて、給食は多くの人達が関わり、愛情をこめて、衛生的に安心安全な給食が作られていることを知り、いろいろな物や人に感謝する気持ちをもった生活や食事時間につながってほしいと考えています。

「いただきます」等の言葉を通して、感謝の気持ちをあらわすとともに、残さず食べようという気持ちをもって食事をしてほしいと思います。ご家庭での話題にいただけると幸いです。

