



1月号

札幌市立福住小学校
札幌市立羊丘小学校

令和7年(2025年)12月25日

冬休み中 料理に挑戦してみましょう！

年末年始のお休み中に、お子さんと料理をしてみてはいかがでしょうか？今年度の給食だより5月8.9月12月号には給食レシピが載っています。今年度3回発行した食育通信や札幌市学校給食栄養士会のホームページにも給食レシピが載っていますので、ぜひご活用ください。お雑煮やご家庭の定番料理を作るもの楽しそうです。普段料理をしているお子さんも全く作らないお子さんも、この機会に料理に取り組み生きる力を身につけてほしいです。

1月のよていこんだて

1月22日(木)のぐだものは愛媛県産「天草」です。札幌市で共同購入しており、年に一度だけ味わうことができます。

月	火	水	木	金
			15 パスタ クリームソース スペイシーポテト	16 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ ぐだもの
19 ごはん さつまいも あさりの フルーベリーゼリー	20 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ ぐだもの	21 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし	22 きつねうどん ごまポテト ぐだもの	23 わかめごはん けんちん汁(しょうゆ味) 揚げぎょうざ
白飯/ 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・(だし用: むろあじ、宗田かつお、昆布)/ 冷凍ハンバーグ・揚げ油・大根・しょうが/ 冷凍ブルーベリーゼリー	豆パン/ 鶏肉・こんにゃく・セロリー・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・油・トマト缶・鶏がらスープ/ ハム・はるさめ・ひじき・小松菜/ (いよかん)	白飯/ 豆腐・えび・揚げ油・人参・長ねぎ・しいたけ・グリンピース・しょうが・にんにく・鶏がらスープ/ カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・小松菜・もやし・かつおぶし	ソフトめん・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・(だし用: むろあじ、昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・ごま・砂糖/ (天草)	胚芽米・大麦・わかれ・ごま/ 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・(だし用: むろあじ、宗田かつお、昆布)/ 冷凍ぎょうざ・揚げ油
26 豚丼 みそ汁 ぐだもの	27 横割パンズ コーンクリームスープ いかバーグ あさりの スパゲティサラダ	28 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	29 しょうゆラーメン 大学芋 ぐだもの	30 豆腐入り カレーピラフ たらフライ ヨーグルト和え
白飯・豚肉・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・しょうが・グリンピース/ 大根・人参・ごぼう・みそ・(だし用: むろあじ、昆布)/ (黄桃缶)	横割パンズ/ コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ 冷凍いかバーグ・揚げ油/ あさり・しょうが・スパゲティ・胡瓜・人参・ごま	白飯/ 白玉もち・鶏肉・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・(だし用: むろあじ、宗田かつお、昆布)/ さんま・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・しょうが・ごま/ 胡瓜・わかめ・はるさめ	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・かまぼこ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・(だし用: 鶏がら、豚骨、昆布)/ さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま/ (いよかん)	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・人参・玉ねぎ/ 冷凍たらフライ・揚げ油/ みかん・パイン・黄桃・洋なし・夏みかん(以上缶詰)・ヨーグルト

食べる前は手洗いをきちんとしよう!

冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などの流行が心配な季節です。これらは、手を介した感染（接触感染）で起こることが多いです。せっけんで丁寧に手洗いをすることは、とても有効な予防法です。

手を介したウイルス感染のしくみ



①手には目に見えないかぜや食中毒を起こすウイルスがついていることがある。



③ウイルスには、のどや腸など種類ごとに好む場所がある。人間の細胞を使って自分の仲間を増やすそうとするとき、熱や下痢などの症状が起こる。

②ウイルスなどのついた手で食べ物を食べたり、目や鼻の粘膜にふれると、ウイルスがそこから体の中に侵入する。



せっけんをよく泡立て、すみすみまでよく手を洗うことで、手についたウイルスが落ち、感染を防ぐことができる。

楽しく元気に過ごそう 冬休み！



早起きで朝ごはんを
おいしく！



1日1杯
牛乳を！

バランスよく食
べて元気な体！



おやつの食べ過ぎ
要注意！

