

きゅうしょくだよい 1月

令和7年（2025年）12月25日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り

年末年始は、何かと楽しい行事が続き、ごちそうを食べることも多くなりますね。また、つい夜ふかしをして、朝起きるのが遅くなるなど、生活リズムも不規則になります。むやみに食べすぎないように注意し、冬休み中であっても、家族みんなで規則正しい生活を心掛け、健康に気を付けて過ごしましょう。



意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

《1日3食をしっかり食べる》

栄養バランス良く必要な栄養素を摂り、脳の働きも良くするためにとても大切です。特に朝食は脳のエネルギー源になり、欠食すると集中力低下や肥満のリスクがあります。

時間に食事を摂ることで、健康的な体と心の維持につながります。



《適度な運動をする》

体を温める、血流を良くする、気分転換になることを目標に、短時間でも毎日続けられる運動（ストレッチ、ヨガ、ラジオ体操など）を、朝・昼・夜の生活リズムに合わせてするのがポイントです。



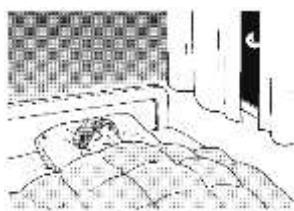
外で運動する場合は、防寒対策をして楽しみましょう。

《早起き早寝をする》

冬休み中も普段通りの睡眠リズムを保つことで、脳の働きが安定し、記憶力・集中力が維持されます。

また、十分な睡眠は風邪予防にもつながります。

冬休みは「ゆっくり休む時間」でありながら、「次の学期に備える期間」でもあります。規則正しい生活でリズムを整え、充実した冬休みを過ごしましょう。



手洗いうがいをする

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも手洗いやうがいなどをして、感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



たくさんの願いを込めた おせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。



*おせち料理の意味や由来は諸説あります。

月	火	水	木	金
«過去の教訓を活かして、日頃からの備えを»				
1995年1月17日、午前5時46分に阪神・淡路大震災が発生しました。家具などが倒れたり、建物自体が崩れたりしたことによって、たくさん的人が亡くなりました。	大震災の教訓を活かして、日頃から備えておくことが大切です。	まずは、水や食料を最低3日分は用意しておきます。食料は、主食・主菜・副菜になるものがあると、栄養バランスがよくなります。	また、普段食べている食品を少し多めに買い、食べたら買い足す（ローリングストック）と、一定量の食品を無理なく備蓄しておくことができるので、どんなものがあるといいか、家族で話し合っておきましょう。	
15日	16日			
ふたすきどん みそしる おうとうかん	●★よこわりパンズ ★コーンクリーム スープ イカバーグ きりぼしだいこんの サラダ てりやきソース			
※始業式				
白飯, 豚肉, しらたき, たまねぎ, たけのこ, たもぎたけ, きび砂糖, 醤油, 酒, みりん, ほうれんそう/ 凍り豆腐, 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/黄桃缶詰/	ホルコーン, クリーム, パン, たまねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, 牛乳, ナタネ油, チーズ, 白ワイン, 塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/いかバーグ, 油, 揚げ油/切り干し大根, まぐろ・水煮, にんじん, もやし, きゅうり, 白ごま, 白みそ, 醤油, 酢, きび砂糖, ごま油, からし/醤油, きび砂糖, みりん, かたくり粉/			
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん みそしる ●とりてん ごまあえ てんつゆ	きつねうどん ★チーズポテト パインかんづめ	わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ	カレーライス コールスローサラダ	●★コッペパン ★あさりの チャウダー ●たこやきふう てんぶら みかん
白飯/だいこん, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/鶏肉むね, 酒, 醤油, しうが, にんにく, 塩, 白こしょう, 鮭, 小麦粉, かたくり粉, バーキング, バター, 油, 揚げ油/ほうれんそう, はくさい, 白すりごま, 醤油, きび砂糖/醤油, きび砂糖, 酒, 本みりん, かたくり粉/	リトめん, 油揚げ, みりん, だし汁, つと, 干しいたけ, 長ねぎ, たもぎたけ, ほうれんそう, 醤油, きび砂糖, 酒, 本みりん, 酢, 唐辛子, むろあじ, 昆布/じゃがいも, 上白糖, バター, チーズ, 牛乳, ストック, 塩/パン缶詰/	米, おおむぎ, 酒, 炊き込みわかめ, 白ごま/鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ油, 醤油, 塩, 酒, むろあじ, 昆布/ぎょうざ, 油, 揚げ油/	白飯, 豚肉, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, セリ, りんご, しょうが, にんにく, グリottes, サラダ油, 小麦粉, カレ粉, カー粉, ウスター油, 中濃ソース, チャツプ, 醤油, 赤ワイン, 塩, オルリペイ, ナタネ, 鶏がらスープ/キャベツ, にんじん, ホルコーン, 酢, サラダ油, 上白糖, 塩, 白こしょう, からし/	コッペパン/あさり, ベーコン, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, 牛乳, 豆乳, ナタネ油, チーズ, 白ワイン, 塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ, 小麦粉, 鮭, 油, 揚げ油, チャツプ, ウスター油, 赤ワイン, きび砂糖, 糸かつお, 青のり/みかん/
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん しらたまじる さんまのかばやき すのもの	★パスタクリーム ソース スパイシーポテト	★とうふいり カレーピラフ くしろさん たらフライ ★ヨーグルトあえ	ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	●★ロールパン ポークシチュー こまつなサラダ
白飯/白玉もち, 鶏肉, 凍り豆腐, にんじん, ほうれんそう, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 干しいたけ, 醤油, 酒, みりん, 塩, むろあじ, 昆布/さんま, 小麦粉, 油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, 酒, みりん, しうが, 白ごま, かたくり粉/きゅうり, カットわかめ, はるさめ, 酢, 醤油, 塩, きび砂糖/	リフトパスタ, バーコン, こまつな, たまねぎ, たもぎたけ, 小麦粉, バター, サラダ油, チーズ, 牛乳, ストック, 豆乳, 白みそ, 塩, 白こしょう, 白ごぼう, 豚骨スープ/じゃがいも, 油, 揚げ油, 塩, 黒こしょう, カレー粉, チーズ, バーキング, ナタネ/	米, おおむぎ, バター, 白ワイン, ベーコン, 焼き豆腐, 醤油, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, バセリ, サラダ油, 塩, カー粉/鉄路産たらフライ, 油, 揚げ油/みかん缶詰, パン缶詰(ピーチ), 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, ヨーグルト	白飯/鶏肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ油, 赤みそ, 白みそ, 酒, むろあじ, 昆布/ハーブ, 揚げ油, だいこん, しょうが, 醤油, きび砂糖, 酒, みりん, かたくり粉/ブルーベリーゼリー/	ロールパン/豚肉もも, にんにく, セリ, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, 小麦粉, サラダ油, カー粉, トマトペースト, チャツプ, トマト缶詰, デミグラソース, 醤油, 中濃ソース, ウスター油, 赤ワイン, 塩, 黒こしょう, 鶏がらスープ/ハム(ロース), はるさめ, ひじき, こまつな, 醤油, 酢, きび砂糖, ごま油, からし/

«参考にしてください» ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび

※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、北野台小学校 栄養教諭（高橋）まで御連絡ください。（北野台小学校 882-5281）