

# 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がちです。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。

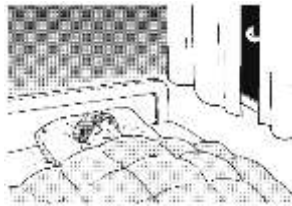


### ＜早起き早寝をする＞

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。

### 数の子

数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。

### なます

色の白いダイコンのように清らかな生活を願って。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりして栄えるようにという願いも。

### 田作り

昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に。

### 伊達巻

昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。

### エビ

エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。

### 昆布巻き

「こぶ」を「よるこぶ」とかけ、おめでたい物とされた。

### 黒豆


家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるようにと願いを込めた。

### さんとん

金団と書き、財宝という意味。豊かな生活が送れますようにと願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。



月	火	水	木	金
<b>《過去の教訓を活かして、日頃からの備えを》</b> 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、たくさんの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 ぶたすきどん みそしる おうとうかん  ※始業式	16日 ●★よこわりバンズ ★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
			白飯、豚肉、しらたき、たまねぎ、 たけのこ、たまごたけ、きび砂糖、 醤油、酒、みりん、ほうれんそう、 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/	横切リバンズ、コーンクリーム、たまねぎ、 にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆 乳、イカ、チーズ、白ワイン、塩、白こしょう、鶏が らスープ、いか、イカ、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、 白こま、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 てんぷら 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、醬 油、しょうが、にんにく、塩、白こしょ う、卵、小麦粉、かたくり粉、バター、 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、スライス 塩/パイ缶詰/	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、グリッピーズ、サラダ油、小麦粉、 粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、 醤油、赤ワイン、塩、オリーブオイル、 鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、 ホールン、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、バター、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、スライス、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、卵、油、揚げ油、ケ ャップ、ウスターソース、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 ン、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、 しょうが、白ごま、かたくり粉/ きゅうり、かつわかめ、はるさめ、 酢、醤油、塩、きび砂糖/	リトパスタ、バター、こまつな、た まねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、 サラダ油、チーズ、牛乳、スライス、豆 乳、白みそ、塩、白こしょう、白ウ イ、豚骨スープ/じゃがいも、油、揚 げ油、塩、黒こしょう、カレー粉、 パウダー、ナツメグ/	米、おおむぎ、バター、白ワイン、 ン、焼き豆腐、醤油、にんじん、た まねぎ、マッシュルーム、パセリ、 塩、カレー粉/釧路産たらふ、油、揚 げ油/みかん缶詰、パイ缶詰（ピー ン）、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 ン、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤み そ、白みそ、酒、むろあじ、昆布/ ハンバーグ、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/豚肉もち、にんにく、セリ ー、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、カレー粉、トマトピューレ、 ケチャップ、トマト 缶詰、デミグラスソース、醤油、中濃ソ ース、ウスターソース、赤ワイン、塩、 黒こしょう、鶏がらスープ/ラム（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）