



給食だより

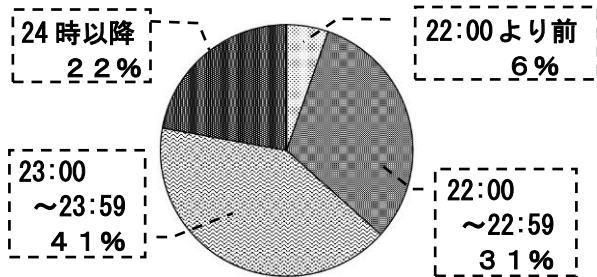
2019年も残すところあと1か月となりました。寒さが日に日に増し、空気も乾燥している最近では風邪をひきやすい時期と言えます。体調をしっかりと整えて、年末まで元気に過ごしましょう。

冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

今年6月に、札幌市内の中学2年生を対象に実施した「健康と食生活に関する調査」（札幌市学校給食栄養士会実施）から本校の結果をご紹介します。

★十分な睡眠で記憶力UP！

Q. 夜は何時頃に寝ていますか？



夜11時以降に寝ている生徒：63%

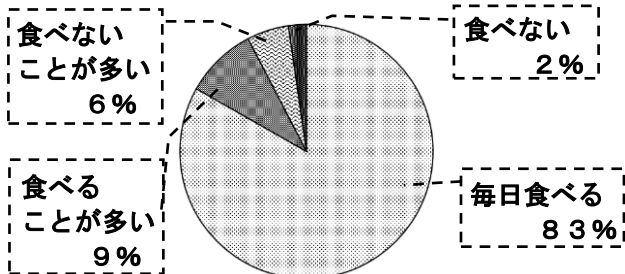
そのうち12時以降に寝ている生徒が25%でした。中学生はまだまだ成長期。睡眠不足によって成長ホルモンの分泌が少なくなると、身長の伸びなど発育に影響が出てしまいます。

また、人は睡眠時に記憶の整理をしています。勉強した内容をしっかりと記憶するために、十分な睡眠を心がけ、成績アップにつなげましょう！



★朝ごはんを脳にエネルギー補給を！

Q. 朝ごはんを食べていますか？



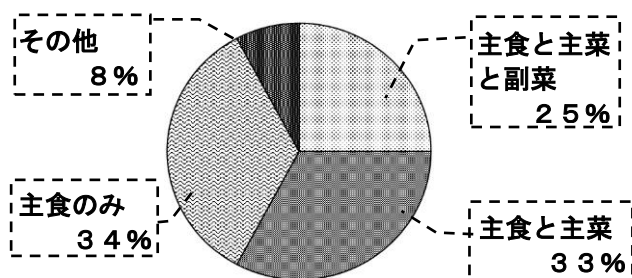
毎日食べる生徒：83%

食べない、食べないことが多い生徒：8%

毎朝、朝ごはんを食べる生徒と食べない生徒では、学力や運動能力の成績に差が出ることがわかっています。中学生の今は、学力・体力の基礎を作る大切な時期ですので、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

★朝ごはんの質を上げて学力アップ！

Q. どのような朝ごはんを食べていますか？



主食のみ：34%

主食・主菜・副菜がそろっている：25%

最近では朝ごはんの『質』が注目されています。主食のみの朝ごはんよりもおかずがある方が、より脳や体が働くため、バランスよく食べる子ほど学力や体力が高いことがわかっています。家族みんなでバランスの良い朝ごはんを目指しましょう！

朝ごはんステップアップチャレンジ！



将来の健康には、子どもの頃の食生活が大きく関わります。何も食べないところから、
① 主食 → ② 主食＋主菜 → ③ 主食＋主菜＋副菜と朝ごはん内容のステップアップにチャレンジしてみてくださいね。





12月の予定献立



月	火	水	木	金
<h2>冬至と食べ物</h2> <p>12月22日の冬至にちなみ、16日は「冬至かぼちゃ」を提供します。冬至とは、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。この日は、無病息災を願ってビタミンが豊富なかぼちゃを食べたり、寿命が長く病気にも強いゆずの実を入れたお風呂に入ったりする風習があります。また、「ん」が2つつく食べ物を食べると運が呼び込めるとも言われています。</p> <p>※「ん」の2つつく食べ物 なんきん（かぼちゃのこと）、れんこん、ぎんなん、にんじん、きんかんなど</p> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px; width: fit-content;"> <p>手稲区近隣で収穫された「銀世界かぼちゃ」を使用する予定です</p>  <p>白い皮が特徴!</p> </div>				
2	3	4	5	6 5組お楽しみ会
<ul style="list-style-type: none"> みそバター コーンラーメン (豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、メンマ、長ねぎ、ほうれん草) 大学芋 果物(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> いりこめし (かたくちいわし、人参、ごぼう、枝豆) うちこみ汁 (うどん、とり肉、人参、大根、ごぼう、里いも、つと、油揚げ、長ねぎ) はんぺん石垣揚げ (ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 (とうふ、ひき肉、長ねぎ、人参) ししゃも ピリカラ揚げ 磯和え (ほうれん草、もやし、のり) 	<ul style="list-style-type: none"> 角食 ポテトスープ (人参、玉ねぎ、ベーコン) ちくわチーズフライ 小松菜とコーンのサラダ (ハム、小松菜、コーン) りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭ミックス丼 (厚揚げ、玉ねぎ、人参、たけのこ) みそ汁 (とうふ、わかめ、長ねぎ) しょうが和え (ちくわ、小松菜、もやし)
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> パスタシーフード トマトソース (えび、いか、あさり、人参、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム) 青のりポテト ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼうピラフ (玉ねぎ、人参、コーン、ベーコン) 豆腐ナゲット (とりひき肉、とうふ、玉ねぎ) マセドニア (みかん、黄桃、白桃、梨、ぶどう、オレンジジュース) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ピリカラすき焼き (人参、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ひじき入りぎょうざ 果物(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> フィッシュバーガー (横割りのパンズ、タラフライ、中濃ソース、スライスチーズ) コーン クリームスープ (ベーコン、玉ねぎ、人参) パイン缶 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス (とり肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) ほうれん草とベーコンのサラダ (もやし) 果物(みかん)
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> 肉うどん (豚肉、つと、ほうれん草、人参、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ) ひじき春巻き 冬至かぼちゃ (白玉、あん) 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ごはん (とり肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、しいたけ) さんまの竜田揚げ おひたし (小松菜、もやし) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん けんちん汁 (とり肉、とうふ、長ねぎ、こんにゃく、人参、大根、ごぼう) とんかつ からし和え (小松菜、キャベツ、ちくわ) 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ミートパスタ グラタン (マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム) 小松菜サラダ (ハム、春雨、ひじき) いちごデザート 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げ入り 肉炒め丼 (人参、メンマ、もやし、ほうれん草、厚揚げ) みそ汁 (じゃがいも、わかめ) 果物 (いよかん)
23	24	25 終業式	<ul style="list-style-type: none"> ○牛乳は毎日1個(200ml)つきます  ○食材の入荷状況により献立を変更することがあります ○使用している海産物には、小さなエビ、カニ、貝などが混入している可能性があります 	
<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン (豚肉、メンマ、ほうれん草、もやし、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、人参、わかめ) 鶏肉とカシュー ナッツのソテー (じゃがいも、ピーマン) 果物 (パイン缶) 	<ul style="list-style-type: none"> 焼豚チャーハン (人参、玉ねぎ、しいたけ、コーン、グリーンピース) 十勝大豆コロッケ フルーツミックス (みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 石狩鍋 (とうふ、人参、玉ねぎ、キャベツ、こんにゃく、しめじ、長ねぎ) 鶏肉のてり焼き 小魚の佃煮 (かたくちいわし、こんぶ) 		

