

給食だより

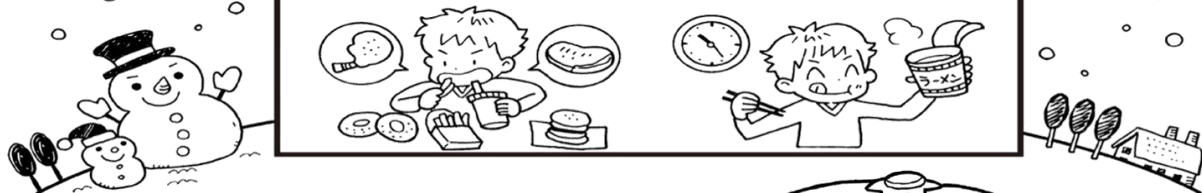


長かった2学期が終わり冬休みです。年末年始は生活のリズムが乱れやすくなります。夜更かし寝坊が習慣になってしまわないように意識して過ごしましょう。

令和7年12月25日（木）
札幌市立西白石小学校
札幌市立北郷小学校

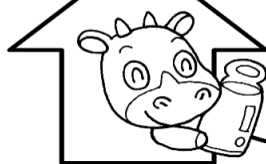
冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



家庭でも 牛乳を飲もう！

カルシウムなど体
によい栄養がいっぱ
いだよ。給食がない
日も牛乳を飲もう。



みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

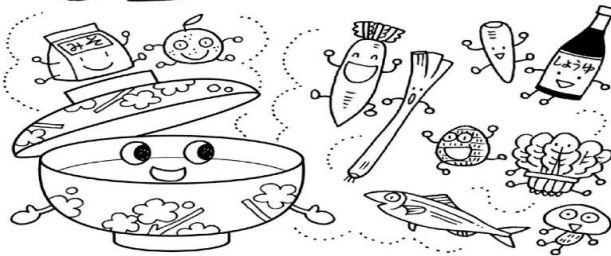
アルコール消毒は 効きません

強力パワーの ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに污染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかいうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます



★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。
★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。
★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。

			15日 豆腐入りカレー タラフライ ヨーグルト和え	16日 ごはん 豆腐と伊のり のり煮 じゃものから揚げ おひたし
			・大麦、バター、ベーコン、豆腐、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ ・釧路産タラフライ ・みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト	・豆腐、伊のり、小麦粉、片栗粉、人参、長ねぎ、干しシイタケ、グリルピーズ ・子持ちかぼちゃ、小麦粉、片栗粉 ・小松菜、もやし、かつお節
19日 しょうゆラーメン 大学芋 パイン缶	20日 わかめごはん けんちん汁 揚げギョウザ	21日 豚すき丼 みそ汁 果物	22日 横割りバンズ 照り焼きイカバーグ コーンクリームスープ あさりの卵かけタイサダ	23日 カレーライス たたききゅうり
・豚肉、小麦、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ ・さつま芋、黒ゴマ ・パイン缶	・大麦、炊き込みごはん、白ごま ・鶏肉、豆腐、コンニャク、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ぎょうざ	・豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、乾燥茸、ほうれん草 ・キャベツ、油揚げ ・天草（予定）	・イカハンバーグ、片栗粉 ・コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ ・あさり、卵かけ、きゅうり、人参、ごま	・豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セリ、りんご、グリルピーズ、小麦粉 ・きゅうり、ごま
26日 きつねうどん チーズポテト 黄桃缶	27日 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ 果物	28日 4,5,6年スキー学習 1,2,3年つくし学級休業日	29日 ロールパン ポークシチュー 小松菜サラダ 果物	30日 ごはん さつま汁 ハンバーグおろし ブルーベリーゼリー
・油揚げ、つと、干しシイタケ、長ねぎ、乾燥茸、ほうれん草 ・じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スライスチーズ ・黄桃缶	・大麦、バター、伊のり、人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ・十勝大豆コロッケ ・りんご（予定）		・豚肉、セリ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、小麦粉、トマト ・卵、春雨、ひじき、小松菜、ごま油 ・いよかん（予定）	・鶏肉、さつま芋、豆腐、コンニャク、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ハンバーグ、大根、生姜、片栗粉 ・ブルーベリーゼリー

年末年始の食事は、塩分が過多になってしまうことが考えられます。

年越しそばは、温かいそばよりもざるそばなどの冷たいそばの方が塩分は少なくできます。

（タレにそば湯を入れて飲んでしまうということはしないようにする）おせち料理は日持ちするように、しっかりと味付けた煮ものや佃煮、かまぼこや魚卵なども塩分は多くなります。お刺身やお寿司もしょう油の使いすぎに注意が必要です。

濃い味付けに慣れてしまうと、なかなか元に戻せなくなります。味の濃いものは少量にしたり、麺類や雑煮の汁は残したり、しょう油やソースなどの追加の調味料を控えめにするなど意識しましょう。

塩分の摂りすぎ注意！

