

給食だより

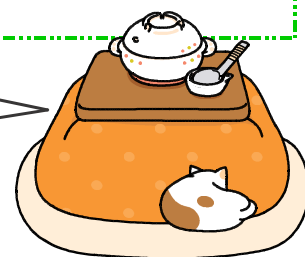


2019年12月25日
札幌市立北野中学校



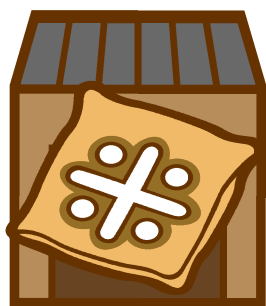
早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始、食べ過ぎや食事の偏りで体調を崩すことのないように注意したいですね。また、風邪や胃腸炎、インフルエンザ、食中毒（ノロウイルス等）も流行する時期です。楽しく充実した冬休みを過ごすためにも、健康管理には十分気をつけましょう。

3学期の始業式は1月14日（火）です。始業式から給食が始まるため、1月の給食だよりを12月に発行いたします。始業式にはランチマットやハンカチを忘れずに（給食当番はエプロン・三角巾も）準備してください。



月	火	水	木	金
1月 予定献立	14日 781kcal ビビンバ ひじき入り春巻 フルーツカクテル	15日 772kcal 背割コッペ コーンクリームスープ 焼きフランク もやしのごまサラダ	16日 871kcal ピリ辛チキン丼 味噌汁 みかん	17日 863kcal パスタカレーソース ストローポテトサラダ ヨーグルト
16日からランチルーム給食 が始まります！			1年2組・5組	1年3組・5組
20日 798kcal チキンライス かぼちゃコロッケ あさりのスパゲティサラダ	21日 771kcal ご飯 味噌けんちん汁 おろしハンバーグ のりの佃煮	22日 815kcal 横割りパン・チーズ イタリアンスープ 豆腐ナゲット グレープゼリー	23日 848kcal シーフードカレー 小松菜とベーコンのサラダ ぼんかん	24日 778kcal しょうゆラーメン 大学芋 天草オレンジ
1年4組・5組	1年1組・5組	2年2組・5組	2年4組・5組	2年1組・5組
27日 797kcal 小松菜ピラフ 白身魚のハーブ焼き フルーツ白玉	28日 832kcal 豚すき丼 味噌汁 ししゃもピリ辛揚げ	29日 883kcal ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草とコーンのサラダ キウイフルーツ	30日 854kcal ご飯 麻婆豆腐 ひじき入りぎょうざ ナムル	31日 756kcal みそうどん ポテトフリッター ぼんかん
2年3組・5組	3年1組・5組	3年3組・5組	3年2組・5組	

1月は愛媛産のぼんかん、天草オレンジ、キウイフルーツなど、旬のおいしい果物が登場します！



1月は札幌産のお米(胚芽米)を使います！



札幌市の学校給食では、週1回の自校炊飯に道内産（石狩近郊）の胚芽米を使用していますが、毎年1月のこの時期だけ**札幌産**の胚芽米に変わります。今年度は、簾舞地区、藤野地区、茨戸地区で作られた「ななつぼし」です。1月の3回の自校炊飯『ビビンバ』『チキンライス』『小松菜ピラフ』で、この札幌産の胚芽米を使います。

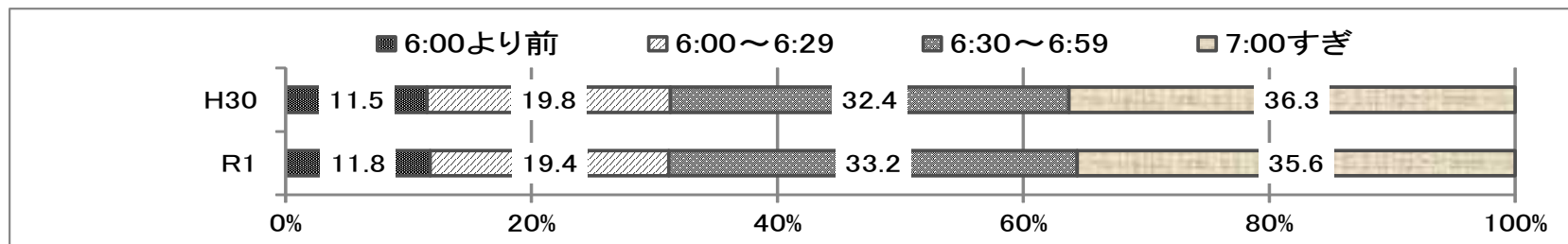
冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん！」



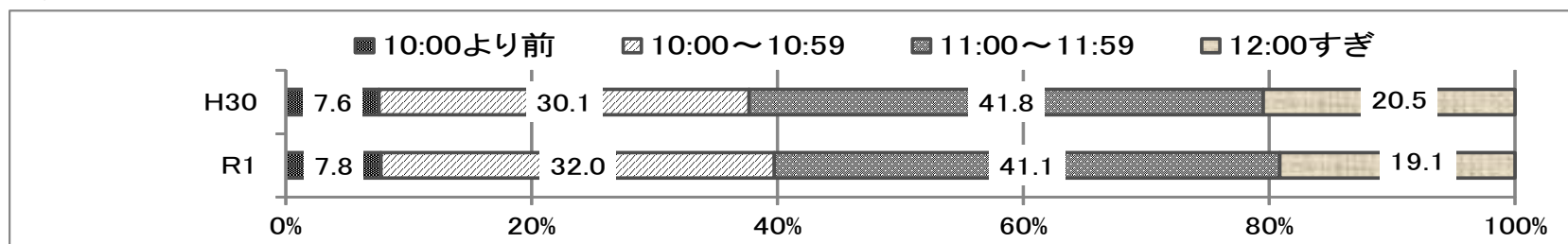
6月に札幌市内の中学校2年生を対象に実施された「健康と食生活に関する調査」(札幌市学校給食栄養士会実施)の結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<中学校2年生>

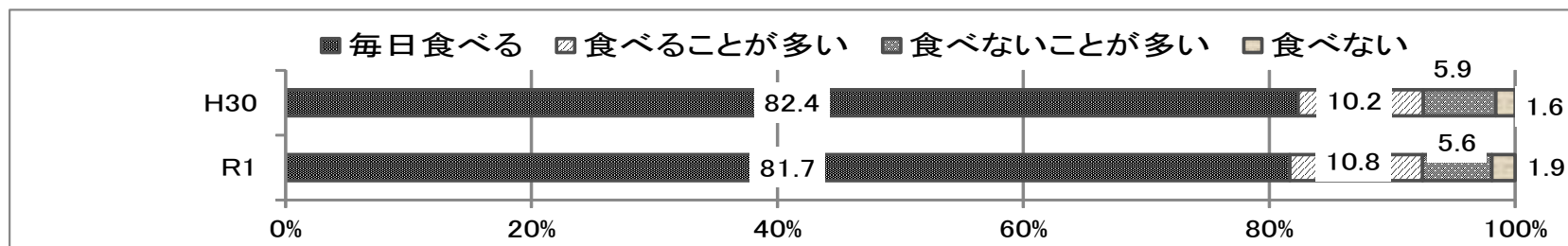
<朝は 何時ごろ起きることが多いですか？>



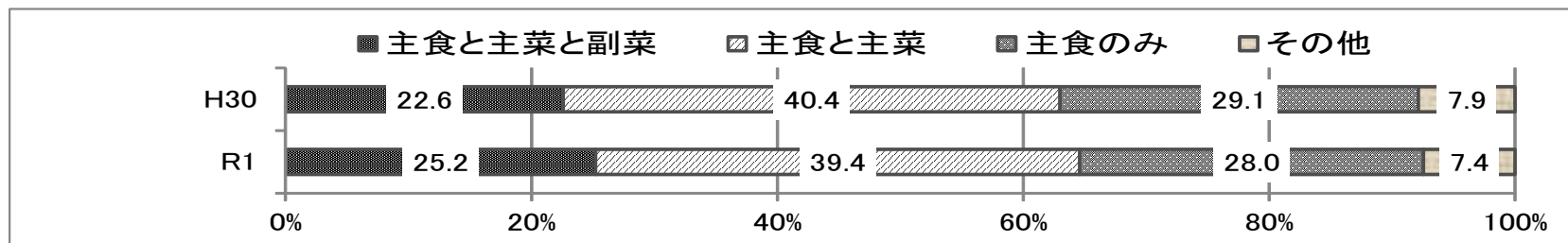
<夜は 何時ごろ 寝ることが多いですか？>



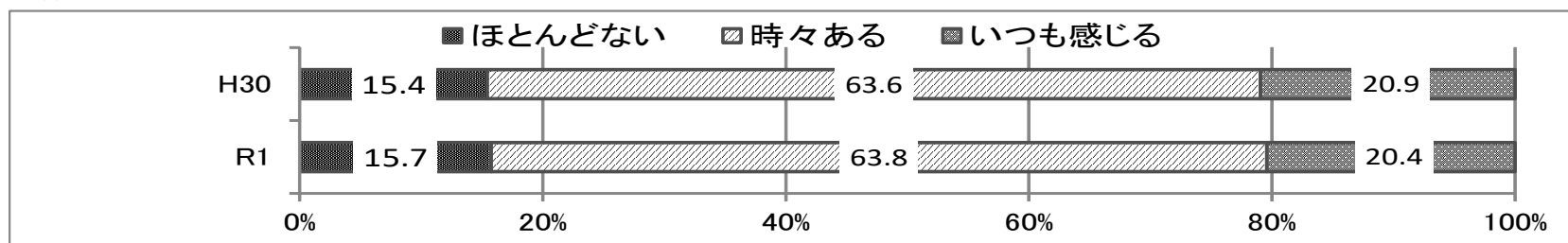
<朝食は 食べますか？>



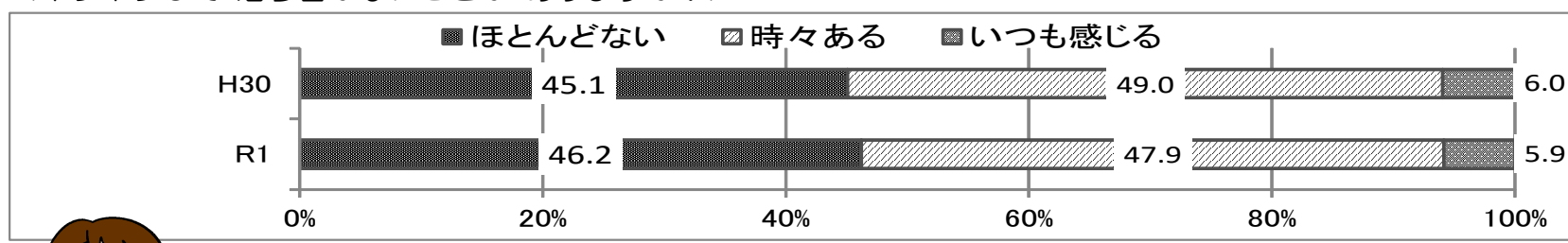
<朝食は どのようなものを 食べる人が多いですか？>



<体がだるい、つかれると 感じたことは ありますか？>



<イライラして 落ち着かないことが ありますか？>



生活リズムについては、昨年度に比べて少し早寝早起き傾向になっています。体調についても、体がだるい・疲れたと感じたり、イライラして落ち着かないという生徒が少し減っています。中学生は夜型の生活になりがちですが、早寝早起きで朝ごはんをしっかり食べ、よい体調で毎日をご過ごしましょう。