

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。



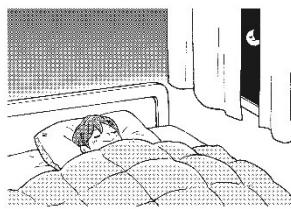
外で運動する場合は、防寒対策をして楽しみましょう。

《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、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»			15日 ふたすきどん みそしる おうとうかん ※始業式	16日 ●★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
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。				
19日 ごはん みそしる ●とりてん ごまあえ てんつゆ	20日 きつねうどん ★チーズポテト パインかんづめ	21日 わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ	22日 カレーライス コールスローサラダ	23日 ●★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、ににく、塩、白こしょく、小麦粉、かたくり粉、バーキング、バーガー、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、スキム、油、揚げ油/	米、おおむぎ、酒、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、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、上白糖、バター、チーズ、牛乳、スキム、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、ににく、グリル、サラダ油、小麦粉、かー粉、かー粉、ウスター、中濃ソース、チーズ、醤油、赤ワイン、塩、オールドペイ、ナツメ、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホルコン、酢、サラダ油、上白糖、塩、白こしょく、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、バーキング、小麦粉、サラダ油、牛乳、豆乳、スキム、チーズ、白ワイン、塩、白こしょく、鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、油、揚げ油、ケチャップ、ウスター、赤ワイン、きび砂糖、糸かつお、青のり/みかん/
26日 ごはん しらたまじる さんまのかばやき すのもの	27日 ★パスタクリーム ソース スパイシーポテト	28日 ★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	29日 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	30日 ●★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、かっつわかめ、はるさめ、酢、醤油、塩、きび砂糖/	リトパスタ、バーコン、こまつな、たまねぎ、たもぎたけ、小麦粉、バター、焼き豆腐、醤油、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、バーセリ、サラダ油、塩、かー粉/釧路産たらばい、油、揚げ油/みかん缶詰、バーコン缶詰(バーコン)、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	米、おおむぎ、バター、白ワイン、バーコン、焼き豆腐、醤油、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、バーセリ、サラダ油、塩、かー粉/釧路産たらばい、油、揚げ油/みかん缶詰、バーコン缶詰(バーコン)、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、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、酒、むろあじ、昆布/バーコン、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、かー粉、トマトペースト、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラソース、醤油、中濃ソース、ウスター、赤ワイン、塩、黒こしょく、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）