

給食だより



令和7年 12月25日
札幌市立幌南小学校

冬休みが始まります。休み中は不規則な生活になりがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」生活リズムを整えて元気に過ごせるようご家庭でのご配慮をお願いいたします。

春の七草のひみつ

春の七草を御存じでしょうか？ 1月7日は、その七草を入れたお粥を食べるという風習があります。早春にいち早く芽吹く草花のエネルギーを取り入れ、邪気を払うという意味や、他にもお正月にご馳走を食べて疲れた胃腸を休ませるという意味もあったとか。また、冬に不足しがちな新鮮な青菜を食べ栄養補給を行うという意味もあります。七草の栄養をご紹介します。

ほとけのざ

食欲増進、整腸作用あり

はこべら

たんぱく質、ミネラル、
※胃腸の調子を整える。
腹痛薬としても使用。

すずな（かぶ）

ビタミンC、食物
繊維、カリウム
※消化吸収を促す。
利尿作用あり
(むくみ予防)

ごぎょう（母子草）

漢方薬として使用
咳止め、喉の炎症緩和

せり

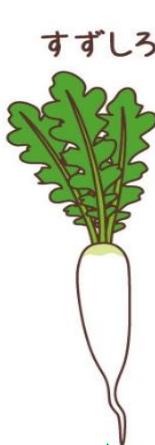
鉄分、ビタミンC、
カロテン
※食欲増進、疲労回復
貧血予防

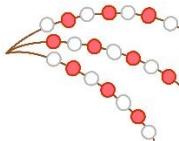
すずしろ（大根）

ビタミンC、食物
繊維、アミラーゼ
※消化吸収を促す。
美肌効果あり。

なづな

カルシウム、カリウム
ビタミンK
※便秘解消、消化吸収を
促す、骨の健康維持





1月のよていにこんだて



月	火	水	木	金
◎牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※野菜や果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。			15 始業式 カレーライス ストローポテト サラダ	16 黒コッペパン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん
19 ご飯 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物 (わかめ・きゅうり) 白飯／白玉もち、鶏肉、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、長ねぎ、干椎茸／さんま、かたくり粉、小麦粉、油、しょうが、ごま／きゅうり、わかめ、春雨	20 しょうゆラーメン 大学芋 清見オレンジ	21 豆腐入りカレー ピラフ ★釧路産たらフライ ヨーグルト和え	白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、油、小麦粉、鶏がらスープ／ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃが芋、油、ごま	黒コッペパン／豚肉、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん、油、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ／ロースハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油／いよかん
26 豚丼 味噌汁 (ごぼう・人参・大根) いよかん	27 スキー学習	28 わかめごはん しょうゆけんちん汁 ★揚げぎょうざ(2個)	22 スキー学習 ご飯 さつま汁 ★おろしハンバーグ ★ブルーベリーゼリー	23 横割パンズパン ★イカバーグ (鰹の味リース) コーンクリームスープ あさりのスパゲティサラダ
白飯、豚肉、小麦粉、かたくり粉、油、しょうが、グリンピース／大根、人参、ごぼう／いよかん	ソフト麺、油揚げ、つと、干椎茸、長ねぎ、たもぎ茸、ほうれん草／じゃが芋、上白糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク／パイン缶詰	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／鶏肉、木綿豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油／ハンバーグ (加工品)、油、干椎茸、グリンピース、しょうが、ににく、とりがらスープ／子持ちカラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉／小松菜、もやし、糸かつお	白飯／鶏肉、さつま芋、木綿豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油／ハンバーグ (加工品)、油、大根、しょうが、かたくり粉／ブルーベリーゼリー (加工品)	横割パンズパン／イカハンバーグ (加工品)、油、かたくり粉／あさり、しょうが、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、ごま油、ごま
29	30			

楽しいスキー学習

北海道の冬の楽しみスキー学習が始まります。初めて経験する人もいるでしょうか。寒い中での活動です。防寒をしっかりすることが大切です。更に、朝食をしっかり食べてくることがとても大事です。体の中からもしっかり温めて、スキーを楽しみましょう！

主食

ごはん、パン、麺など体を動かすエネルギー源です。運動するため必須です。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質は、体温維持のために重要です。



副菜

食物繊維の多い、野菜や果物で便秘解消。スッキリしたお腹でスキー場へ！

