

きゅうしょくだより 1月

札幌市立西野第二小学校 札幌市立宮の森小学校 令和7年(2025年)12月25日



チカラがみなぎるお弁当づくり！

今年度もスキー学習があります。スキーは寒さと運動量でたくさんのエネルギーを使います。冬休みが終わりやっと給食が始まったところに、また大変な御苦労をおかけしますが、お子様のためステキなお弁当の御用意をお願いいたします。

体の大きさに合ったお弁当箱を

必要エネルギー量(kcal)は、お弁当箱の容量(ml)とほぼ一致します。3・4年生は約600kcal、5・6年生は約700kcal必要なので、600ml・700mlほどのお弁当箱がベストです。

3:1:2の比率が決め手

体を動かすエネルギーになる主食を3、筋肉や骨をつくる主菜を1、体の調子を整える副菜を2の割合で詰めると、栄養バランスが整い、とてもステキです！



食欲をわかせる！いろいろのワザ

食欲をアップさせるためには、見た目も大事です。手の込んだキャラ弁を…!!!!とまでは言いませんが、いろいろよくおかずを並べるだけでも効果バツグンです。

あか	人参、赤ピーマン、鮭、トマト…
き	卵、コーン、さつまいも、かぼちゃ…
みどり	葉野菜、いんげん、ブロッコリー…
くろ	ごま、ひじき、のり…
ちゃいろ	肉、ウインナー…
しろ	ごはん、大根、じゃがいも…



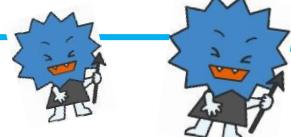
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを使ったおかず

野菜・海藻・きのこなどを使ったおかずやくだもの

ごはん・パン・めん

ノロウイルスに御注意ください。

毎年、冬から春にかけて感染する人が多くなる「ノロウイルス」は、寒い時期でも発生し、感染性の胃腸炎を引き起こします。学校給食でも加熱調理など衛生管理を徹底していきますが、家庭でも感染する場合があり、「手洗い」などで予防することが大切です。



感染経路は・・・

- ★カキ、しじみ、はまぐりなどの二枚貝にウイルスが蓄積されていることがあります。ウイルスに汚染された二枚貝を生で、あるいは十分に加熱しないで食べることで感染することがあります。
- ★感染した人が調理することで手指を介して食品を汚染する場合もあります。
(ウイルスは人の腸の中でのみ増殖し、食品中で増えることはありません。)
- ★人と人との直接接触で感染することもあります。おう吐物も感染源となります。



感染すると・・・

- ★感染すると吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状がおきます。

予防策は・・・

- ★手洗いをしっかりしましょう。
- ★食品は十分に加熱しましょう。
- ★調理器具は衛生的に扱いましょう。
- ★汚物は衛生的に処分しましょう。



1月のよてりにんだて

★牛乳は毎日200mLつきます。

★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

★天候などの都合により、食材が(特に青果物など)変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

※行事予定変更の場合がございますので、行事予定の記載はしていません。

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyouku/top/kyushoku/> (札幌市ホーム > 教育・文化・スポーツ > 学校・幼稚園・教育 > 教育についての取り組み・計画 > 学校給食) および、(札幌市ホーム > 健康・福祉・子育て > 食の安全・食育) をご覧ください。

