

きゅうしょくたより

冬休み号

札幌市立西岡小学校 令和7年12月25日(木)発行

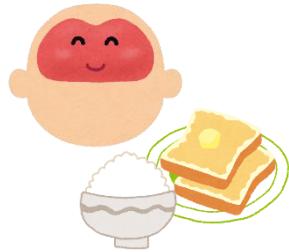


朝ごはんで 生活リズムのスイッチを

冬休み中は、生活リズムが乱れやすくなる時期です。朝ごはんは、目覚めたばかりの脳や体が活動を始めるためのスイッチの役割をしてくれます。

脳のスイッチ

脳のエネルギー源となるブドウ糖は、ごはんやパンなどの主食を食べることで体にとり入れることができます。1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜いて昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしてしまうのです。



体のスイッチ

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。特に、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む主菜を食べると、体が温まります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると胃腸が動き、排便を促します。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物を食べると、体全体の調子をととのえることもできます。



また、朝ごはんを食べる時間を決めておくことで、生活リズムが後ろ倒しになっていくことを防ぐこともできます。楽しい誘惑の多い時期ではありますが、夜更かしのしぐさに注意して、元気に3学期を迎えるような過ごし方ができるとよいですね。

月	火	水	木	金	
	<h2>よていにこんだて</h2> <ul style="list-style-type: none">牛乳は毎日つきます。天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。		<p>15日 3学期始業式 きつねうどん ごまポテト パイン缶詰</p> <p>(ソフトめん・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・すりごま)</p>	<p>16日 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ はっさく</p> <p>(胚芽精米・大麦・パター・ペー・コン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・ほうれん草)(十勝大豆コロッケ(小麦・大豆含む)・菜種油)</p>	
19日	お正月の行事食 ごはん 「おせち料理」に 白玉汁 ちなんだ献立です。 さんまのかば焼き 酢の物	20日 5年宿泊学習 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼風天ぷら 天草(柑橘類)	21日 5年宿泊学習 豚すき丼 みそ汁 黄桃缶	22日 5年休業日 パスタクリームソース スパイシーポテト	23日 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
(精白米)(白玉もち・鶏肉・凍り豆腐・にんじん・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・むろあじ・昆布・宗田がつお)(さんま・片栗粉・小麦粉・菜種油・ごま)(きゅうり・わかめ・はるさめ)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳)(あさり水煮・ペースコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・パター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・菜種油・ケチャップ・糸かつお・青のり)	(精白米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・小麦粉・パター・サラダ油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・豚骨スープ)(冷凍ポテト・菜種油)	(ソフトパスタ/ペースコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎたけ・小麦粉・パター・サラダ油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・豚骨スープ)(冷凍ポテト・菜種油)	(胚芽精米・大麦・パター・ペー・コン・焼き豆腐・ペースコン・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油)(釧路産たらフライ(小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・夏みかん缶詰・ヨーグルト)	

月	火	水	木	金
26日 ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	27日 横割パンズ コーンクリームスープ いかバーグ (照り焼きソース) あさりのスパゲティサラダ	28日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし	29日 しょうゆラーメン 大學いも はっさく	30日 3,4年スキーラーニング 6年バーキング 給食 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ
(精白米)(鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(ハンバーグ)(卵・乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉含む)・菜種油・大根・しょうが・片栗粉)(ブルーベリーゼリー CFE)	(小麦粉・卵・脱脂粉乳)(コン・クリーム・コン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・パスタ・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(いかハンバーグ)(いか・卵含む)・菜種油・片栗粉)(あさり水煮・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・みそ・ごま油・ごま)	(精白米)(豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・菜種油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・サラダ油・つぶ・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くわわかめ・鳥がら・豚骨・昆布)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)	(ソフトラーメン・豚肉・メシマ・しょうが・にんにく・サラダ油・つぶ・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くわわかめ・鳥がら・豚骨・昆布)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)	(胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま)(鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・昆布・宗田がつお)(ぎょうざ)(小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油)

リクエスト給食 結果発表！

11月18日～25日の給食週間の期間に行ったアンケートから、1月の献立が決まりました。

白いごはんと一緒に食べたい！おかず

西岡小

西岡南小

1位 さんまのかば焼き

2位 おひたし

2位 豆腐とえびのチリソース煮

3位 豆腐とえびのチリソース煮

3位 おひたし

西岡小・西岡南小ともに、さんまのかば焼きが1位となりました。甘辛いたれがごはんによく合います。

みぞしる・スープ

西岡小

西岡南小

1位 さつま汁

2位 みそ汁(高野豆腐・わかめ)

3位 みそけんちん汁

1～3位すべてが、西岡小と西岡南小とで同じ結果となりました。さつま汁には、さつまいもの甘みがとけ出しています。

一口チャレンジ



残さず食べる努力

自分が食べられる量に調節して、その分を食べる

味わって食べる

手をきれいに洗う

お皿を割らない

ごはん粒を残さない

おかわりをして食品口数を減らす

苦手なものを頑張って食べる

牛乳をすべて飲む

友だちと話しながら楽しく食べる

手早い準備・片付け



すぐ準備を始める

早く片付ける

静かに食べる
(モグモグタイム)

給食時間にがんばっていること、気にかけていること

アンケートでの児童の回答をまとめました

姿勢に気をつける

よくかんで食べる

放送をよく聞いて食べる

口を閉じて食べる

箸の持ち方に気をつける

感謝の気持ちを持つ

マナーを守って



いただきます、ごちそうさまのあいさつをする