

きゅうしよくだより

冬休み号

札幌市立西岡南小学校 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回の食事では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、夜更かしのしすぎに注意して、元気に3学期を迎えられるような過ごし方ができるとよいですね。

月	火	水	木	金
よていいこんだて ・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。			15日 3学期始業式 きつねうどん ごまポテト パイン缶詰 (ソフトめん/油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・すりごま)	16日 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ はっさく (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんじく・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)
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 (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)	20日 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) (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(あさり水煮・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・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)	21日 豚すき丼 みそ汁 黄桃缶 (精白米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草)(凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)	22日 パスタクリームソース スパイシーポテト (ソフトパスタ/ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・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)	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 (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・ベーコン・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 大学いも はっさく	30日 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・おろし・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)(コーン・クリーム・コーン・パセリ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(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・ケチャップ・鶏がらスープ)(から揚げししゃも・小麦粉・片栗粉・菜種油)(小松菜・もやし・系がつお)	(ソフトラーメン/豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くさわかめ・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・おろし・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。

みそしる・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。

