

いただきます



令和7年12月25日

札幌市立大倉山小学校・三角山小学校 1月号

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ、あとわずかです。長い2学期が終わり、とうとう明日から冬休みに入ります。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう！



朝型生活を心がけよう

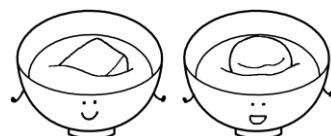
学校が休みだからと言って、夜ふかししていませんか？一度くずれた生活リズムを元に戻すのは、かんたんではありません。ぜひ、冬休み中も、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食と言います。行事食は、もともと神仏に供えて、下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

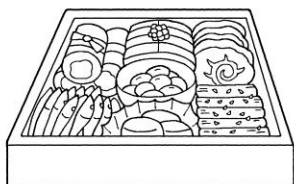


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

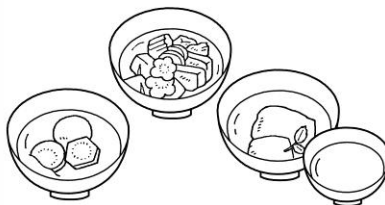


おせち料理



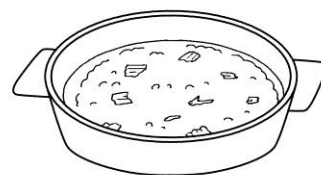
おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

1月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

大倉山小・三角山小

月	火	水	木 15日	金 16日
☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。			始業式 カレーライス こうはくなます	ほうれんそうピラフ しろはなまめコロツケ はっさく
☆果物は、気候や価格の変動により、変更になることがありますので、果物のアレルギーのある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。				
☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意しましょう。(当番の時は、清潔なエプロン・ぼうし・マスクも忘れずに)				
			白飯,豚肉,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,セリ,りんご,生姜,にんにく,グリーンピース,小麦粉,油,カレー粉,カレー肉,ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ,醤油,ワイン,塩,オールスパイス,ナツメグ,鶏がらスープ/だいこん,にんじん,上白糖,酢,塩/	胚芽米,大麦,バター,ワイン,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,コン,油,胡椒,ほうれん草,塩,醤油/白花生ローケ(白花生,マッシュポテト,砂糖,バター,小麦粉),塩,米粉,小麦粉),油/はっさく
19日	20日	21日	22日	23日
わかめごはん けんちんじる しょうゆあじ あげぎょうざ	ごはん しらたまじる さんまのかばやき すのもの	まめパン ポークシチュー もやしのごまサラダ おうとうかん	ぶたどん みそしる いよかん	しょうゆラーメン だいがくいも パインのかんづめ
胚芽米,大麦,酒,炊込わかめ,白ごま/鶏肉,豆腐,こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,油,醤油,塩,酒,(むろあじ,昆布,宗田)/ぎょうざ(キャベツ,玉ねぎ,ネギ,にら,豚肉,鶏肉,大豆蛋白,醤油,塩,砂糖,小麦粉,でん粉他),油/	白飯,白玉もち,鶏肉,凍り豆腐,にんじん,ほうれん草,だいこん,ごぼう,長ねぎ,椎茸,醤油,酒,みりん,塩,(削節,昆布,宗田)/さんま,小麦粉,油,醤油,砂糖,酒,みりん,生姜,白ごま,でん粉/きゅうり,カットわかめ,緑豆はるさめ,酢,醤油,塩,砂糖/	豆パン(卵・小麦粉・甘納豆),豚肉,にんにく,セリ,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,小麦粉,油,カレー粉,ピューレ,ケチャップ,トマト缶,デミグラスソース,醤油,中濃ソース,ウスターソース,ワイン,塩,胡椒,鶏がらスープ/こまつな,もやし,コン,にんじん,醤油,砂糖,酢,みそ,酒,豆板醤,ごま/黄桃缶	白飯,豚肉ロース,胡椒,小麦粉,醤油,みりん,砂糖,酒,生姜,でん粉,グリーンピース/だいこん,にんじん,ごぼう,みそ,(むろあじ,昆布)/いよかん	ソフトラーメン,豚肉,メンマ,生姜,にんにく,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,醤油,酒,みりん,塩,胡椒,(鳥がら,豚骨,昆布,野菜)/さつまいも,油,水あめ,黒砂糖,醤油,酢,黒ごま/パイン缶
26日	27日	28日	29日	30日
とうふいりカレーピラフ たらフライ フルーツミックス	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	よこわりバンズ コーンクリームスープ イカバーグ てりやきソース あさりの スパゲティサラダ	ぶたすきどん みそしる いよかん	きつねうどん チーズポテト パインのかんづめ
胚芽米,大麦,バター,ワイン,ベーコン,焼き豆腐,醤油,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ,油,塩,カレー粉/真だら,酒,塩,胡椒,小麦粉,卵,パン粉,油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶/	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,油,みそ,酒,(むろあじ,宗田,昆布)/ハンバーグ,油,だいこん,生姜,醤油,砂糖,酒,みりん,でん粉/ゼリー(ブルーベリーピューレ,ブルーベリー果肉,果汁,寒天,ゲル化剤,砂糖他)/	横割バンズ(卵・小麦粉),コーン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,油,牛乳,豆乳,小麦粉,チーズ,ワイン,塩,胡椒,鶏がらスープ/いかハンバーグ(いか,すりみ,玉ねぎ,でん粉,卵白,塩他)油,醤油,砂糖,でん粉/あさり,生姜,酒,スパゲティ,きゅうり,にんじん,醤油,酢,油,砂糖,みそ,ごま油,白ごま/	白飯,豚肉,白滝,玉ねぎ,たけのこ,たまごたけ,砂糖,醤油,酒,みりん,ほうれん草/凍り豆腐,塩わかめ,長ねぎ,みそ,(削節,昆布)/いよかん	ソフトめん,油揚げ,つと,椎茸,長ねぎ,たまごたけ,ほうれん草,醤油,砂糖,酒,みりん,酢,唐辛子,(削節,昆布)/じゃがいも,上白糖,バター,チーズ,牛乳,小麦粉,塩/パイン缶

ふゆ

おお

冬に多い

ノロウイルス

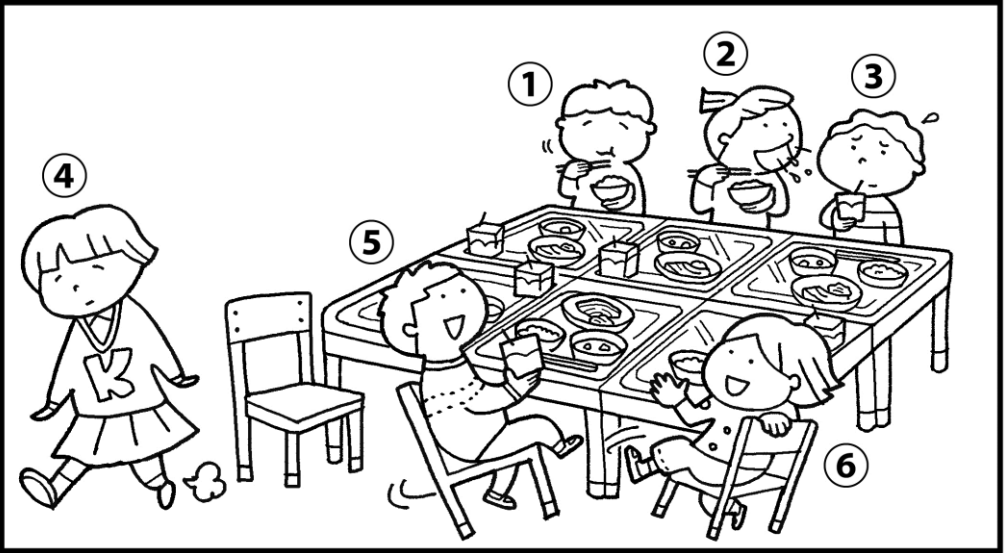
ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

特にこの時期は、注意が必要です。しっかりとした手洗いで予防することができますので、食事の前、トイレの後、帰宅した際などこまめに手洗いをするようにしましょう！

食事マナークイズにチャレンジ！
食事マナーは、みんなが気持ちよく食事ができるようひとりひとりが心がけることです。みんなで食事マナーを守って、楽しくおいしく食べましょう！

クイズ マナー違反はだーれだ
下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



クイズの答え／②、④、⑤、⑥