

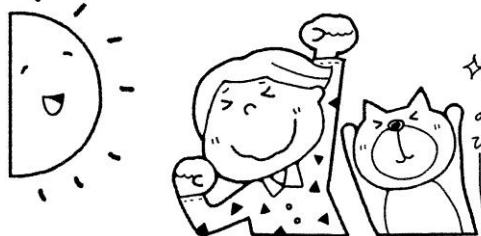
いただきます



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

さむ 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、あす 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るようにしましょう！



朝型生活を心がけよう

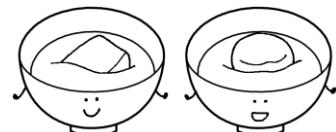
がっこう 学校が休みだからと言って、夜ふかししていませんか？
いちど 一度くずれた生活リズムを元に戻すのは、かんたんではありません。ぜひ、冬休み中も、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたく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毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



ねんじゅうざようじ 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。

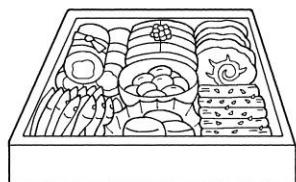


受け継ごう 日本の食文化

ちいき 地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

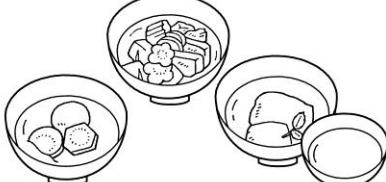


おせち料理



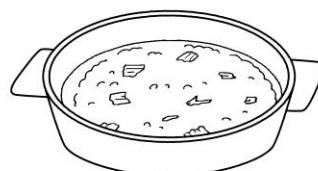
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり日)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともにを煮たものでした。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。すまじるじた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。

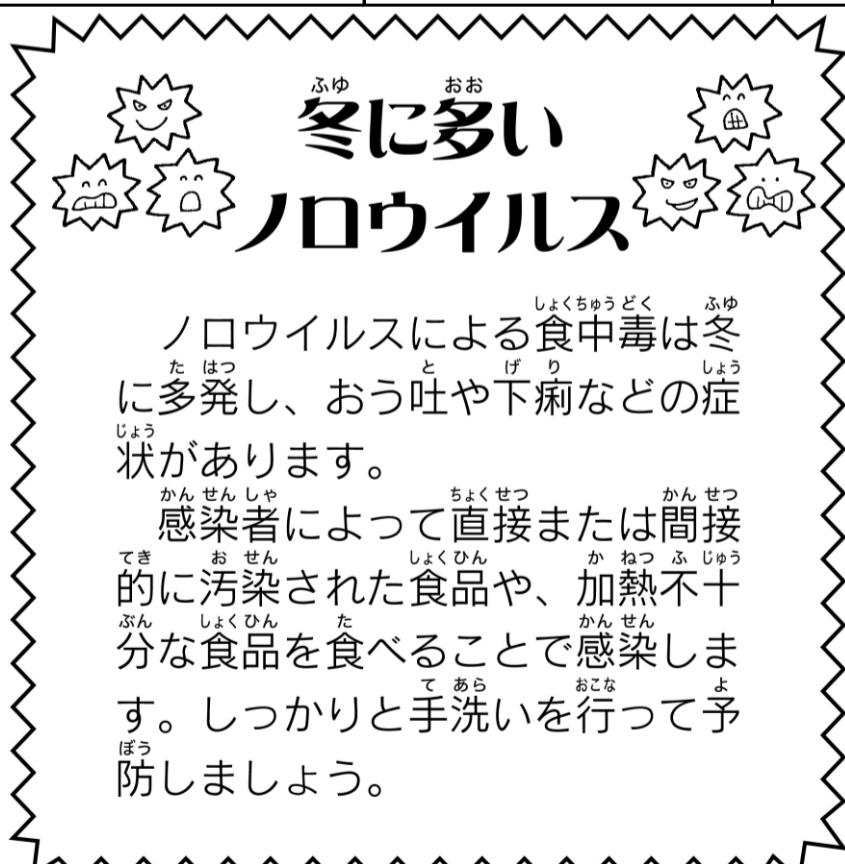
1月のよていこんだて

※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。				ほうれんそうピラフ しろはなまめコロッケ 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なさってください。				
☆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)				
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・ズムミルク・甘納豆)、豚肉、にんにく、セリ、じやがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、油、かー粉、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、ウスター入り、ワイン、塩、胡椒、鶏がらスープ/こまつな、もやし、コーン、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、グリーンペースト/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、くきわかめ、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	よこわりパンズ 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、かー粉/真たら、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)/	横割パンズ(卵・ズムミルク)、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、ズムミルク、チーズ、ワサビ、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、たもぎたけ、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、たもぎたけ、ほうれん草、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(削節、昆布)/じやがいも、上白糖、バター、チーズ、牛乳、ズムミルク、塩/パイン缶



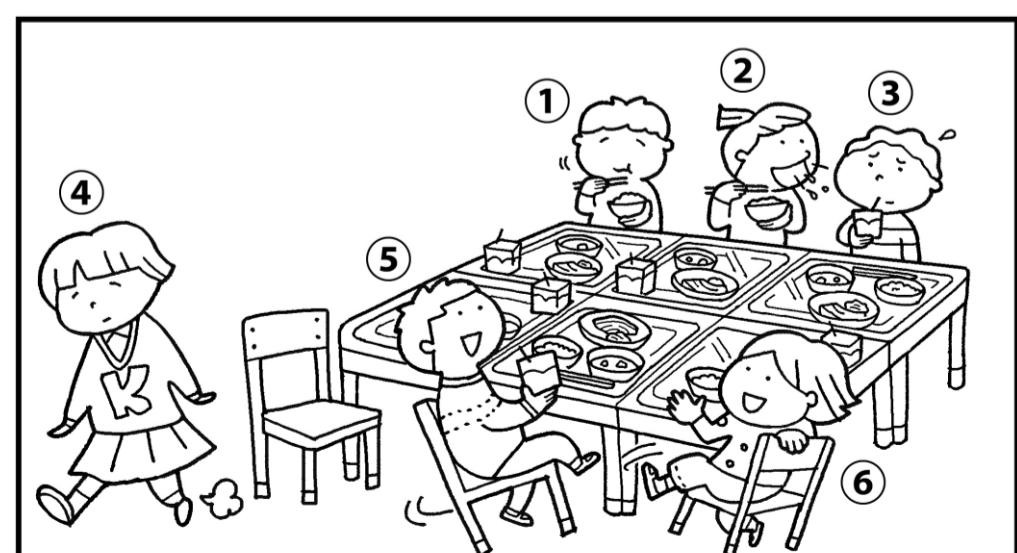
特にこの時期は、注意が必要です。しっかりと手洗いで予防することができますので、食事の前、トイレの後、帰宅した際などこまめに手洗いをするようにしましょう！

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。



マナー違反の答え／②、④、⑤、⑥