



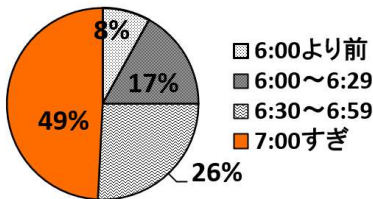
給食だより

令和7年(2025年)12月25日
札幌市立新琴似北中学校

6月に2年生を対象に実施した「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」の結果をお知らせします。ぜひみなさんの食生活を振り返るきっかけとし、よりよい毎日を過ごしてもらえたらと思います。

規則正しい生活で楽しく豊かな生活を

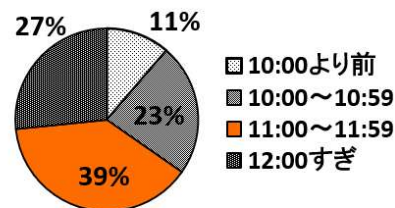
起床時刻



準備や朝食で慌てている人はいませんか？体は太陽の光を浴びることで目覚めます。今よりも少し早く起きてみましょう。



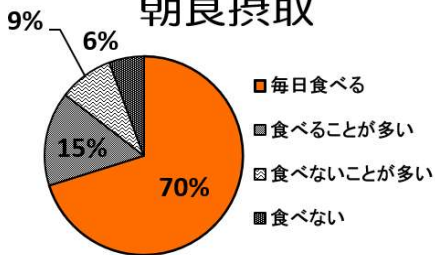
就寝時刻



就寝時刻が早い人ほど、疲労感がほとんどないという結果が出ています。12時過ぎに寝ている人が多いようです。早めに寝るように心がけましょう。



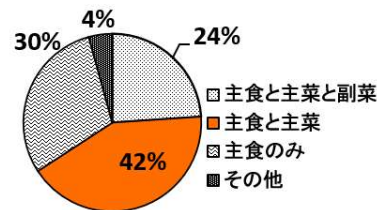
朝食摂取



朝食を毎日食することで、運動能力や学力が高くなることが分かっています。充実した学校生活を送るためにも、朝食を毎日食することが大切です。



朝食の内容



1日を元気に過ごすためには、主食と主菜と副菜のそろったバランスのよい食事が大切です。



朝食を食べないとどうなるのだろう…？

脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギーが不足しています。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて勉強がはかどらなくなったりします。また、体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気がでません。



毎日朝食を食べる人ほどイライラ感や疲労感をほとんど感じないという結果がでました。午前中の授業を一生懸命頑張るために、朝食をしっかり食べるようにしましょう！



バランスのよい朝食を食べるために…！

「朝はお腹が空いていなくてバランスの良い朝食を食べられない」という人は、前日の夕食の時間を寝る3時間前までに済ませ、また油っこい料理は消化に負担がかかるので控えめにし、朝起きた時にお腹がすくリズムを整えるとよいでしょう。また「朝は準備が忙しくてバランスのよい朝食が食べられない」という人は、時間がなくても手軽に食べられる食材をまとめた「朝食セット」を準備しておくといよいでしょう。

ステップ1

ステップ2

主菜をプラス

+チーズ ハム

ステップ3

副菜をプラス

+ピーマン レタス スープ

+めかぶ みそ汁

1月の予定献立

月	火	水	木	金
寒さに負けない生活習慣 冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事とって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。 		14 冬休み 	15 始業式 	16 正月献立 ごはん 白玉汁  ぶりの味噌照り焼き 紅白なます <small>ごはん/白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ/ぶり・しょうが・ごま/大根・人参</small>
19 給食週間① 揚げパン（シュガー） 塩ワンドンスープ 小松菜サラダ <small>コッペパン/ワンドン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/ハム・春雨・ひじき・小松菜</small>	20 ごはん 肉片湯（ローペータン） ししゃもカレー天ぷら のりとあさりの佃煮 <small>ごはん/豚肉・しょうが・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ/カラフトしゃも・卵/あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ</small>	21 給食週間② 北区産玉ねぎ 入り 味噌ラーメン 大学芋 みかん  <small>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/さつまいも・水あめ・ごま/みかん</small>	22 コーンピラフ 星のコロッケ ヨーグルト和え <small>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム/星のコロッケ/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト</small>	23 給食週間③ ごはん 味噌汁（じゃがいも・わかめ） ザンギ 和風サラダ（しらす） <small>ごはん/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/大根・きゅうり・人参・しらす・ごま</small>
26 ホットドック （背割りコッペ+フランク） 白菜と肉ボールのクリーム煮 はるみ  <small>コッペパン・ボークウインナー・豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/はるみ</small>	27 給食週間④ 北区産玉ねぎ 入り キーマカレー ほうれん草とベーコンのサラダ  <small>ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま</small>	28 パスターシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 温州みかんゼリー <small>ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・トマト缶/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/温州みかんゼリー</small>	29 給食週間⑤ 北区産玉ねぎ 入り とんかつ かぼちゃチーズフライ 磯和え（小松菜・もやし）  <small>胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/かぼちゃチーズフライ/小松菜・もやし・のり</small>	30 ピリカラ麻婆丼 （ごはん+マーボー豆腐） 揚げぎょうざ ナムル <small>ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/ぎょうざ/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま</small>

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

*20日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも（カペリン）を使用します。



1月24日～1月30日は 全国学校給食週間です



本校では、学校給食の目的や役割について、理解や関心を高めたり、給食に携わる人の仕事を知ることによって、感謝して食べる心、食べ物を大切にする心を育んだりすることを目的に、給食週間を実施します。

リクエスト給食

3年生に聞いた人気No.1の給食が登場します。同時に北区産玉ねぎも使用する予定です。給食を楽しく、おいしく味わってほしいと思います。

食育放送

「給食に携わる人の仕事を知る」ことを目的に、給食を調理している様子や片づけの様子を食育放送でお届けする予定です。

給食だより(特別号)の発行

ランチルーム給食のアンケートで多くの人から「どうして給食はおいしいの?!」と質問がありました。おたよりでは、給食のおいしさのヒミツや3年生の給食の思い出などを紹介する予定です。