

きゅうしょくだより

1月

令和7年12月25日 新琴似西小学校

明日から楽しい冬休みです。冬休み中もできるだけ生活リズムを崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活してほしいと思います。

1日のスタートは朝ごはんから！

「時間が無いから…。」や「面倒くさいから…。」などと朝ごはんを食べないで出掛けることはありませんか。1日を元気に気持ちよく過ごすためには、「朝ごはん」が不可欠です。時間がなかったり、眠たかったり、何かと忙しくなりがちな朝ですが、朝ごはんをしっかり食べることで、体は眠った状態から活動を始める準備を整えていきます。また、朝ごはんを食べるための早寝、早起きの習慣は、生活リズムを整えることにもつながります。風邪やインフルエンザが流行りやすい季節だからこそ、規則正しい生活と朝ごはんパワーで、冬休みも元気に過ごしましょう。

朝ごはんのパワー

脳が目覚める

体温を上げる

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうのです。朝ごはんを食べないと午前中、体は動いていても頭はぼんやり…となりがちです。ご飯などの主食には脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれているため、朝から勉強に集中できるのです。

寝ている間に体温は下がってしまいます。しかし、朝ごはんを食べ、栄養が行き渡ることによって、体の中で熱が作られ体温が上がっていきます。すると体の調子が良くなり、元気に活動することができます。朝ごはんを食べないと、体温が下がったままになるので、午前中から眠くなったり、あくびが止まらなくなったりします。

リザーブ給食が終わりました

12月3日にリザーブ給食を行いました。集計結果は以下の通りです。圧倒的にサンタレ丼の方が人気でしたが、給食時間の様子を見ていると、どの児童も自分が選んだメニューをおいしそうに食べており、2校ともほとんど残食がありませんでした。丈夫な体をつくっていくために、これからも毎日しっかり食べてほしいと思います。

豚丼	サンタレ丼
355名	609名

※新琴似緑小と新琴似西小（職員分含む）の合計です。

大切にしたい行事食

○年越しそば（12月31日）

日本には、大晦日の夜に家族揃ってそばを食べる習慣があります。そばは、細長いことから「長生きできますように」という願いが込められています。

また、そばは切れやすいことから「1年の苦労や厄災を断ち切る」といった意味もあります。

○鏡開き（1月11日）

正月にかざる餅には、神が新しい命を与え、私たちはそれを食べることで新しい命をいただくことができるといわれています。

また、雑煮には「無病息災」の願いが込められています。



1月のよていにこんだて



月	火	水	木	金
			15 しょうゆラーメン だいがくいも みかん	16 わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ
19 カレーライス たたききゅうり	20 コッペパン はくさいと 肉ボールのスープ たこやきふうてんぶら はっさく	21 ごはん さつまじる ハンバーグ つぶつぶレモンゼリー	15 ソフトラーメン・豚もも肉・メンマ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・しょうが・にんにく・醤油・みりん風調味・さつまいも・水あめ・黒砂糖・醤油・穀物酢・黒ごま/みかん	胚芽米・大麦・わかめ・白ごま・清酒/鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・清酒・醤油・サラダ油・昆布・むろあじ・宗田節・食塩/ぎょうざ
白飯・豚肩肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・赤ワイン・醤油・食塩・ナツメグ/きゅうり・きび砂糖・醤油・ごま油・白ごま	コッペパン/豚ひき肉・焼き豆腐・白菜・人参・干ししいたけ・ほうれん草・長ねぎ・すりみ・醤油・昆布・赤味噌・豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・ケチャップ・ウスター・ソース・赤ワイン・きび砂糖・からし/つぶつぶレモンゼリー	ご飯/鶏もも肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・清酒・昆布・宗田節/ハンバーグ・ケチャップ・ウスター・ソース・赤ワイン・きび砂糖・からし/つぶつぶレモンゼリー	22 パスタミートソース スパイシーポテト	23 とりごぼうごはん たらフライ ヨーグルトあえ
26 ぶたすきどん みそしる おうとうかんづめ	27 よこわりパンズ レタスいり ミネストローネ イカバーグ コールスローサラダ	28 ごはん みそしる とりてん ごまあえ	22 ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ウスター・ソース・中濃ソース・醤油・赤ワイン・ナツメグ/冷凍ボテト・黒ごしょ・カレー粉	胚芽米・大麦・鶏ひき肉・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・しょうが・醤油・赤味噌・きび砂糖・清酒・みりん風調味・白ごま/たらフライ/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・夏みかん缶詰・ヨーグルト
白飯・豚肩肉・白滝・たけのこ・玉ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・醤油・清酒・きび砂糖/豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/黄桃缶詰	横割りパンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリー・ケチャップ・醤油・白ワイン・黒こししょう/イカハンバーグ・醤油・片栗粉・きび砂糖/キャベツ・人参・ホールコーン・穀物酢・上白糖・からし	白飯/大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・昆布・鶏むね肉・醤油・小麦粉・片栗粉・全卵・本みりん・清酒・きび砂糖/ほうれん草・白菜・白すりごま・醤油・きび砂糖	29 きつねうどん ごまポテト パインかんづめ	30 ほうれんそうピラフ とかちたいすコロッケ はっさく
			ソフト麺・油揚げ・つと・干ししいたけ・たもぎたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・きび砂糖・清酒・本みりん・穀物酢・昆布/冷凍ボテト・きび砂糖・白すりごま/パイン缶詰	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・ほうれん草・白ワイン・黒こししょう・醤油/十勝大豆コロッケ/はっさく

※牛乳(200ml)は毎食付きます。

※献立に使用している主な使用食材を記入しています。詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。

※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※ししゃもやしらす、わかめなどの小魚や海藻には、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している可能性があります。

☆必ず清潔なエプロン・三角巾・マスク・ランチマットを持たせてください。身支度がないと、盛り付けや配りなどの係はできません。また記名もお忘れなくお願いします。

☆給食便りを紙で御希望の方はお手数ですが、学校まで御連絡ください。