

## 手稲区学校給食展を開催しました!

昨年の12月17日から20日まで4日間、JR手稲駅自由広場「あいくる」に於いて、手稲区学校給食展を行いました。食べものに関する児童作品や給食の実物展示の他、パネルの展示、学校給食レシピの配布などを行い、多くの方々に見ていただきました。足を運んでいただき、感謝申し上げます。ありがとうございました。



### 給食展に御来場いただいたみなさまの声（アンケートより）

- ・給食レシピは家で作る献立の参考にさせていただきます。
- ・札幌市外で育ったので、地域の特徴を生かした給食作りが興味深かったです。レシピもいただいたので作ってみたいと思います。物の値段が上がる中でおいしく栄養あるものを毎日提供していて、お疲れ様です。子どもたちの「食べる幸せ」のためにこれからも頑張ってください。
- ・もっと多くのレシピが知りたいです。サーターアンダギーがおいしかった思い出があります。（ちらし寿司もおいしかったです。）

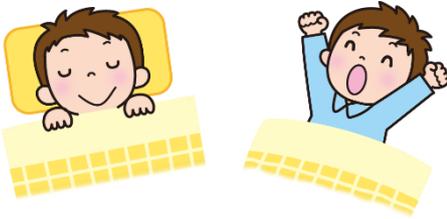
アンケートに御協力いただきありがとうございました。令和7年度も12月に開催予定です!

# 新生活は生活リズムを見直すチャンスです!

## Step1. 早寝早起きの習慣を身につけよう!

スマートフォンやテレビを見ている時間が多くなり、就寝時間が遅い子どもが増えているようです。睡眠時間は成長ホルモンが分泌される時間でもあり、成長期の子どものために非常に大切です。

また、食事のリズムを整えるためにも、早寝早起きは大切です。



## Step2. 食事の時間を決めましょう!

食事の時間を一定にすると、生活リズムが整いやすく、消化・吸収の働きもよくなります。規則正しい食事を心がけましょう。

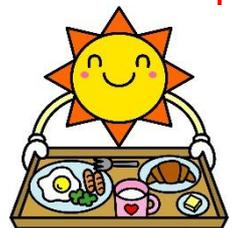


## Step3. 朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが届き、寝ている間に下がった体温が上がります。

体温が上がることで、頭と身体が休息状態から活動状態に切り替わります。

1日を元気に過ごすためにも朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



## みだくさんスープ

## 野菜たっぷりかんたんレシピ お家で作ろう! 学校給食

<材料> 4人分

豚肉・・・20g  
酒・・・少々

にんじん・・・1/4本(40g)

たけのこ水煮・・・小2/3本(60g)

レタス・・・1/3玉(100g)

ほうれん草・・・1株(40g)

干しいたけ・・・2枚(3g)

サラダ油・・・少々

酒・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

塩・・・少々

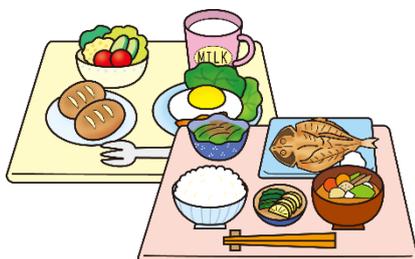
こしょう・・・少々

スープ・・・700ml

<作り方>

- ① 豚肉は一口大の大きさに切り、酒を振っておく。
- ② にんじん、たけのこは短冊切り、レタスは角切り、ほうれん草はゆでて水で冷まして切っておく。干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒め、しいたけ、たけのこ、にんじんも炒めて、スープで煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、調味料とレタスを入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れて、できあがり!

## ～春休み中の食生活～



今年度も残すところわずかとなりました。

4月から楽しく充実した新学期を過ごすことができるよう、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

食生活では、1日3食決まった時間に規則正しく食事を取り、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を意識しましょう。