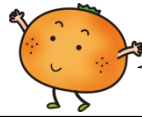




# 給食だより



1月12日の給食は、  
はしを忘れずに♪

桶売小学校給食室  
令和3年冬休み号 <中学校>

冬休みはクリスマスやお正月などおいしい食べものを食べる機会が増え、太ってしまう人もいないのではないでしょうか。健康な体づくりを目指し、食事・運動のポイントを意識して過ごしましょう。

## 生活習慣病予防のための食事のポイント

毎日、朝ごはんを食べよう！

早ね  
早起き  
朝ごはん



よくかんで食べよう！

一口  
10~30回



野菜を食べよう！

1日300g~  
350gの野菜を  
食べよう！



おやつは200キロカロリー以内にしよう！

### おすすめのおやつ

**みかん** (1個) 40キロカロリー

**切りもち** (1切れ) 120キロカロリー

**ヨーグルト** (1個) 100キロカロリー

**炭酸飲料** (1本500ml) 230キロカロリー

**ショートケーキ** (1切れ) 320キロカロリー

**ポテトチップス** (1袋60g) 330キロカロリー

※エネルギー量が高いものは小分けにして食べましょう！

食べすぎ注意！

## 生活習慣病予防のための運動のポイント

(例) 切りもち1切れ分120キロカロリーを消費する活動時間(体重55kgのとき)

お手伝いをして体を動かそう！



お風呂そうじ 32分

体力づくりにもなる！



床そうじ 28分



なわとび 18分



さんぽ 50分

## ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を発表します！

今年度の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」も、ご応募ありがとうございました。いわき発のすてきな入賞作品を紹介します！



＊小学校上学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

最優秀賞

桶売小学校5年 酒井 瞳胡さん  
「コロナに負けない！地元伝統食の栄養満点朝ごはん」

- ・枝豆としゃげご飯
- ・小白井きゅうりみそ汁
- ・ピクルス入り玉子焼き
- ・しみもち納豆油あげ
- ・しらすチーズやきポテト
- ・ゴーヤと玉ねぎのサラダ
- ・ブルーベリーヨーグルト



優秀賞

大浦小学校6年 岡田 航さん  
「The☆いわき飯！」

- ・かつおご飯
- ・いわきのご爆盛汁
- ・とふとかまぼこの卵とじ
- ・きゅうりの塩こんぶあえ
- ・ミニトマト
- ・なし
- ・いちごヨーグルト



＊小学校下学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

アイデア賞

大浦小学校3年 根本 綾夏さん  
「自家せい野菜いとさばのオイルやきの元気プレート！！」

- ・ごはん
- ・みそしる
- ・さばのオイルやき
- ・ちゅうか風たまごやき
- ・切り干し大根のサラダ
- ・トマトのマリネ
- ・キウイヨーグルト



＊中学校：テーマ「ごはんを主食としたお弁当」

優良賞

勿来第一中学校1年 鈴木 らなさん  
「食べるよみがえる ひいおばあちゃんの思い出弁当」

- ・レモンとチーズのさっぱりご飯
- ・さばクロック
- ・みそかんぶら
- ・人参レーズンの和え物
- ・切り干し大根のごましょうが和え
- ・枝豆入り卵焼き



優良賞

中央台北中学校2年 小川 姫奈さん  
「旬の野菜たっぷり弁当」

- ・ごはん
- ・オクラとにんじんの肉巻き
- ・3種のきんぴらいため
- ・ごま入り卵焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・旬の野菜ピクルス
- ・シャインマスカット

