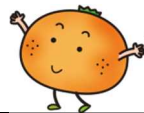




きゅうしょくだより



がつとお か きゅうしょく
1月10日の給食は、
はしを忘れずに♪

じょうばんがっこう きゅうしょくきょうどうちやうりじょう
常磐学校給食共同調理場
れいわ ねん ふゆやす ごう しょうがっこう
令和5年 冬休み号 <小学校>

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月などでごちそうを食べる機会が多い一方で、体を動かす機会は少なくなりがちです。体調を崩さないためにも、下の「冬休みの食生活のポイント」に気をつけて過ごしましょう。

☆冬休みの食生活のポイント☆

① 1日3回の食事をとろう

朝・昼・タの食事を毎日決まった時間にとすることで、生活リズムが整います。



② バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランスがよくなります。



③ よくかんで食べよう



よくかんで食べると、満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

⑤ おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

おやつは時間と量を考えて食べると、むし歯や肥満の予防になります。



食事の直前は避けて、お皿に取り分けて食べるのがおすすめです！

④ 冬野菜を食べよう

冬野菜には、体を温めたり、免疫力を高めて風邪を予防したりする働きがあります。



ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を紹介します！

アイディア賞

しょうがっこう か がくねん
* 小学校下学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

なつ い しょうがっこう ねん わたなべ ゆい か
夏井小学校1年 渡邊 結香さん

「【あか・きいろ・みどり】えいようまんてん!! なつメニュー」

- ・ひじきおにぎり ・さばかんキッシュ
- ・なつやさいのサイコロサラダ
- ・なすと焚のみそ汁 ・くだもの(すいか)



しょうがっこう しょうがくねん

* 小学校上学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」



う え だ しょうがっこう ねん さ さ き しゅん
植田小学校5年 佐々木 駿さん

「夏野菜を使った栄養満点朝ごはん」

- ・梅しそごはん ・なつとうオムレツ ・かぼちゃサラダ
- ・なすとピーマンのみそいため ・オクラのおかゆあえ
- ・とうふとみずばのみそ汁

ゆうりょうしょう
優良賞

最優秀賞

ちゅうがっこう
* 中学校：テーマ「ごはんを主食とした弁当」

み わ ちゅうがっこう ねん さ かい とう こ
三和中学校1年 酒井 瞳胡さん

「めざせお弁当もSDGs！」

あつ なつ えいようまんてん べんとう
暑い夏をのりきる栄養満点お弁当

- ・ツナごはんしそおにぎり ・夏野菜の肉巻き
- ・チャボ卵目玉焼き ・小白ききゅうり入りポテト餃子
- ・トマトのペーコン巻き ・しらすとピーマン
- ・トッポギしみもち ・果物とりんご酢シャーベット



ゆうりょうしょう
優良賞

うちごうだいいちちゅうがっこう ねん やまざき ひなた
内郷第一中学校2年 山崎 陽向さん

「もりもり夏野菜弁当」

- ・トマトの炊き込みご飯 ・テリヤキ豚バラミョウガ巻き
- ・アスパラペーコンの卵炒め ・ちくわの紅しょうが揚げ
- ・あゆのカレー天ぷら ・ハムチーズ大葉の春巻き
- ・きゅうりの梅しそあえ ・飾り付け(ミニトマト・レタス)

