きゅうしょくだより

冬休み明けの給食は、
はしを忘れずに♪

令和7年 冬休み号【小学校】
常磐学校給食共同調理場

冬休みを元気に過ごすためのポイント

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みは食生活や生活リズムが乱れやすくなります。
冬休みを元気に過ごすためにはどのようなことに気をつければよいでしょうか？

早ね・早起きをし、朝ごはんを食べよう

時間を決めて起き、朝ごはんを食べることで生活のリズムが整いやすくなります。

1日3回、バランスのよい食事をとろう

主食を中心に、汁物やおかずを加えていろいろな食材から栄養をとりましょう。

野菜を食べよう　おすすめは冬野菜！

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。すすんで食べましょう。

おやつを食べる時は、量や時間を考えよう

おやつはお皿に取り分けるなどして食べすぎないようにし、食事の直前や寝る前には食べないようにしましょう。

体を動かす時間を作ろう

スマホやゲームばかりではなく、なわとびなどの運動や軽い体操などをして、寒さに負けない体作りを心がけましょう。

ふくしまっ子ごはんコンテスト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

永崎小学校６年　馬目　結衣さん
「いわきの郷土料理と有機栽培
新鮮夏野菜で栄養満点朝ごはん」

・ホワイトコーンとうめぼしのさっぱりごはん
・夏野菜みそ汁　・ハートの形のさんまのポーポー焼き
・トマトとオクラのスクランブルエッグ　・ズッキーニとヤングコーンのニコちゃん焼き
・ひじきとピーマン、ちくわの和えもの　・トマトとたまねぎのさっぱりマリネ

＊小学校下学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

優秀賞

夏井小学校3年　渡邊　結香さん
「いわきの夏☆ワンプレート朝ごはん」

・コーンしらすおにぎり　・かまぼこピザ
・いんげんのごまよごし　・ブルーベリーヨーグルト
・ミニトマトのピクルス　・なすとみょうがのみそしる

＊中学校：テーマ「ごはんを主食とした弁当」

優秀賞

三和中学校３年　酒井　瞳胡さん
「今までの集大成！楽しい大好き笑顔満点お弁当」

・三色おにぎり　・ライスペーパーぎょうざ
・はんぺんエビマヨカツ　・ベーコンキッシュ
・しみもち肉巻き　・すき間おかず
・かぼちゃのいとこ煮

優良賞

中央台北中学校2年　齊藤　礼さん
「いわき大好きふるさとたっぷり弁当」

・鮭とレモンのたきこみご飯　・わかめ入り玉子焼き
・さんまのポーポー焼き風ハンバーグ
・オクラとミニトマトのチーズ焼き
・十六ささげときのこのくるみごま和え