



きゅうしょくだより



わいわわんふゆやすごう しょうがつこう
令和7年 冬休み号【小学校】
なこそがっこくきゅうしょくようどうちようりじょう
勿来学校給食共同調理場

ふゆやす げんき 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？

はやはやおあさた 早ね・早起きをし、朝ごはんを食べよう

じかんきおあさた 時間を決めて起き、朝ごはんを食べることで
せいかつととの 生活のリズムが整いやすくなります。



にちかい しょくじ 1日3回、バランスのよい食事をとろう

しゅしょくちゅうしん しのもの くわ 主食を中心、汁物やおかずを加えて
しょくさいえいよう しのもの じゆつ いろいろな食材から栄養をとりましょう。



やさしいた ふゆやさしい 野菜を食べよう おすすめは冬野菜！

ふゆやさしいからだあたためんえきりょくたかかぜよぼう 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。すすんで食べましょう。



たときりょうじかんかん 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。



からだうごじかんつく 体を動かす時間を作ろう

たいそうさむまからだづくこころ 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

しょうがっこうじゅうがくねん しょしょくあさ 小学校上學年: テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

ながさきしょうがっこうねんまのめゆい 永崎小学校6年馬目結衣さん
きょうどりうりゆうきさばい 「いわきの郷土料理と有機栽培

しんせんわやさい えいようもんあさ 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
- トマトとオクラのスクランブルエッグ
- ひじきとピーマン、ちくわの和えもの
- ハートの形のさんまのポーべー焼き
- ズッキーニとヤングコーンのニコちゃん焼き
- トマトとたまねぎのさっぱりマリネ



しょうがっこうかがくねん しょしょくあさ 小学校下學年: テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

なついしょがっこうねんわたなべゆいか 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
- いんげんのごまよごし
- ミニトマトのピクルス
- かまぼこピザ
- ブルーベリーヨーグルト
- なすとみょうがのみそしる



ちゅうがっこう しょしょく べんとう 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 三和中学校3年酒井瞳胡さん

いましうたいせいたのだいすえがおまんてんべんとう 「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
- はんぺんエビマヨカツ
- しみもち肉巻き
- かぼちゃのいとこ煮
- ライスペーパーぎょうざ
- ベーコンキッシュ
- すき間おかず
- わかめ入り玉子焼き



ちゅうおうだいきたちゅうがっこうねんさいとうあや 中央台北中学校2年齊藤礼さん

だいすけ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
- さんまのポーべ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
- わかめ入り玉子焼き
- わふう
- や
- あ