



きゅうしょくだより



ふゆやす あ きゅうしょく
冬休み明けの給食は、
はしを忘れずに♪

れい わ ねん ふゆやす ごう しょうがっこう
令和7年 冬休み号【小学校】
たいら なん ぶ がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
平南部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付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

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。



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

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。



やさい た ふゆやさい 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。



た とし じ かん かんが 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

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

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

さいゆうしょう
最優秀賞

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

「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



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」

ゆうしょう
優秀賞

なつ いしょうがっこう 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 ・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



ちゅうがっこう しょうがく べんどう
* 中学校：テーマ「ごはんを主食とした弁当」

ゆうしょう
優秀賞

み わ ちゅうがっこう ねん さかい とう こ
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 ・ペーコンキッシュ
- ・しみもち肉巻き ・すき間おかず
- ・かぼちゃのいとこ煮



ゆうりょう
優良賞

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

「いわき大好きさとたっぷり弁当」

- ・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

