給　食　だ　よ　り

令和7年　冬休み号【中学校】
四倉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？

早寝・早起きをし、朝食をとろう

時間を決めて起き、朝食をとることで生活のリズムが乱れず、体の調子が整います。

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。

裏面のレシピも参考に！

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、スポーツ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（まのめ）　結衣（ゆい）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（わたなべ）　結香（ゆいか）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（さかい）　瞳胡（とうこ）さん
「今までの集大成！楽しい大好き笑顔満点お弁当」

・三色（さんしょく）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（さいとう）　礼（あや）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