



給食だより



1月10日の給食は、
はしを忘れずに♪

小名浜学校給食共同調理場
令和5年 冬休み号 <中学校>

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・夕の食事を毎日決まった時間にとることで、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、食べすぎを防ぐことができます。

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。



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！

冬休み中も、規則正しい食生活を心がけ、風邪などの病気に負けないように元気に過ごしましょう。

また、運動をすることも大切です。積極的に運動する時間をとるようにしましょう。(裏面を参考にしてください。)



ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を紹介します！



アイデア賞

* 小学校下学年: テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

夏井小学校1年 わたなべ ゆいか 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
- ・なすと麩のみそ汁 ・くだもの(すいめい)



* 小学校上学年: テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

優良賞

植田小学校5年 ささき しゅん 佐々木 駿さん

「夏野菜を使った栄養満点朝ごはん」

- ・梅しごはん ・なっとうオムレツ ・かぼちゃサラダ
- ・なすとピーマンのみそいため ・オクラのおかかあえ
- ・とうふとみつばのみそ汁



最優秀賞

* 中学校: テーマ「ごはんを主食とした弁当」

三和中学校1年 さかい とうこ 酒井 瞳胡さん

「めざせお弁当もSDGs！」

暑い夏をのりきる栄養満点お弁当

- ・ツナごはんしおにぎり ・夏野菜の肉巻き
- ・チャボ卵目玉焼き ・小白井きゅうり入りポテト餃子
- ・トマトのベーコン巻き ・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



優良賞

内郷第一中学校2年 やまざき ひなた 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
- ・アスパラベーコンの卵炒め ・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
- ・きゅうりの梅しおあえ ・飾り付け(ミニトマト・レタス)

