



きゅうしょくだより



がつこのか きゅうしよく
1月9日の給食は、
はしを忘れずに♪

しょうばんがっこうきゅうしよくきょうどうちよう りじよう
常磐学校給食共同調理場
れいわ ねん ふゆやす ごう
令和6年 冬休み号 <小学校>

ふゆやす
冬休みは、クリスマスやお正月など、おいしいものを食べる機会がたくさんあり、食生活が乱れやすくなります。冬休み中の食事やおやつのとおり方について、考えてみましょう。



ふゆやす げんき
冬休みを元気にすごすためには



ふ

ふとります。おかしやジュースのとりすぎに注意！！

だらだら食べをせず、時間と量を決めましょう。クリスマスやお正月などは、ケーキやおもちを食べる機会も多いので食べすぎに気をつけましょう！



ゆ

ゆっくりよくかんで食べましょう。

よくかむことで、だ液が出るので、「むし歯」や「食べすぎ」をふせいでくれます。また、脳に流れる血液が増えるので脳の発達につながります。

や

野菜をたっぷり食べましょう！

野菜にはビタミンや食物せんいがたくさん含まれていて、かぜや病気になるのをふせいでくれます。



す

すっきり目ざめて、朝ごはん

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムをくずさず、1日3食しっかり食事をするようにしましょう。

み

みんな風の子、元気な子！！

寒さに負けず、すすんで体を動かしましょう。天気の良い日は、外でなわとびの練習をするのもいいですね。



ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を紹介します！

優秀賞

*小学校下学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

磐崎小学校3年 阿部 月香さん

「弟もいっしょに作れるえいようたっぷり朝ごはん」

- ・ごはん ・ブロッコリーサラダ
- ・サバスープ ・かんたん茶わんむし



アイデア賞

夏井小学校2年 渡邊 結香さん

「そなえてあんしん★朝ごはん」

- ・おやきどん ・みそとうにゅうスープ
- ・きりぼし大こんサラダ ・グラノーラヨーグルト

優良賞

*小学校上学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

永崎小学校5年 馬目 結衣さん

「自分で収穫した無農薬野菜で

体にやさしい健康朝ごはん」

- ・コーンとえだまめごはん ・夏野菜のみそ汁
- ・ハートたまごキッシュ ・青りんごヨーグルト
- ・ツナとかにかまいんげんのパプリカやき
- ・トマトときゅうりのしおこんぶあえ
- ・ミニトマトとおくらでにこちゃんたまごやき



*中学校：テーマ「ごはんを主食とした弁当」

三和中学校2年 酒井 瞳胡さん

「地域密着！大好きが

いっぱいまった栄養満点お弁当」

- ・三色おにぎり ・モロヘイヤ卵焼き
- ・とり肉のからあげりんご酢ソース ・ピクルス
- ・トマトのコーン焼き ・しみもちこめぜんざい
- ・えびのはんぺん衣あげ
- ・夏野菜ときのこのベーコン巻き



最優秀賞