



# きゅうしょくだより



がつこのか きゅうしょくは、  
1月9日の給食は、  
はしを忘れずに♪

おな はまがっこう きゅうしょく きょうどうちゅうりゅう じょう  
小名浜学校 給食 共同調理場  
れいわ ねん ふゆやす ごう しょうがっこう  
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、かんがえてみましょう。

**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** **すっきり自ざめて、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  
「弟もいつ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」  
・おや子どん ・みそとうにゅうスープ  
・きりぼし犬こんサラダ ・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



**ベスト賞**  
\* 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  
いっぱいまつた栄養満点お弁当」  
・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

