

給食だより

1月9日の給食は、
はしを忘れずに♪

四倉学校給食共同調理場
令和6年 冬休み号 <中学校>

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とり方について、考えてみましょう。

❄️ 冬休みを元気に過ごすためには ❄️

ふ

ふといます。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」を防いでくれます。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防いでくれます。



す

すっきり目覚めて、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

見るだけでなく、運動しよう！

冬休み中は、日中も家で過ごす時間が長くなり、メディアを見ている時間が長くなりがちです。メディアコントロールを意識し、体を積極的に動かしてみましょう。



ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品を紹介します！

* 小学校下学年：テーマ「ごはんを主食とした朝ごはん」

優秀賞

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
- ・きりばし大こんサラダ
- ・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」

最優秀賞

三和中学校 2年 酒井 瞳胡さん

「地域密着！大好きが

いっぱいあった栄養満点お弁当」

- ・三色おにぎり
- ・モロヘイヤ卵焼き
- ・とり肉のからあげリンゴ酢ソース
- ・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
- ・夏野菜ときのこのペーコン巻き

