

令和 7 年 12 月 24 日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンカレーライス 牛乳 小松菜のごまドレッシング和え  
キャンディーチーズ



【ひとロメモ】

## 冬休みの過ごし方について考えよう

(心身の健康)

明日から楽しい冬休みになります。冬休み中には、クリスマスや、年越し、お正月など、家族そろっての楽しい行事がたくさんありますね。

このような時には、夜、寝るのが遅くなる、夜食を食べ過ぎて、朝ごはんが食べられないなど、生活リズムがくずれがちになります。冬休みも、健康のため、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、天気のいい日には、外で元気に体を動かしましょう。

それから、食事では、好きなものばかり食べるのではなくて、給食のことを思い出し、赤・黄・緑のグループの食べ物をバランス良く食べてください。

冬休み中、体調をくずさないよう、元気に過ごしましょう。

令和7年 12月 24日（水） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さばのゆうあん焼き  
小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁



【ひとロメモ】

## 寄せ鍋汁を味わおう

（社会性）

寒い季節には、みんなで囲む鍋料理が体も温まりおいしいですね。

食事には空腹を満たす、栄養をとり入れるという大切な働きがあります。それと同じようにもう一つ重要な役割があります。それは、一緒に食事をすることで、会話がはずみ仲良くなれるということです。鍋料理は家族や仲間との絆を深める食事にもぴったりの料理ですね。

今日は、そんな鍋料理をもとにした「寄せ鍋汁」を給食に取り入れています。クラスの仲間と一緒に食べて、体や心も温まり、2学期最終日の給食を過ごしましょう。

令和 7 年 12 月 24 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

チキンカレーライス（麦ごはん） 牛乳  
小松菜のごまドレッシングあえ  
キャンディチーズ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 小松菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 冬休みの過ごし方と生活リズムについて知ろう

（心身の健康）

明日からはいよいよ冬休みですね。冬休みには、おいしい食べ物を食べる機会がたくさんありますが、規則正しい生活や適度な運動を忘れないようにしましょう。

特に、朝は寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、正しい生活リズムを保つために、冬休み中も学校があるときと同じ時間に起きて、朝の光を浴びることが大切です。これは、人が持つ体内時計を正しく働かせるためのスイッチになります。

そして、決まった時間に 1 日 3 回の食事をとることを心がけましょう。また、昼間はゲームなどをして室内にこもるばかりでなく、外で体を動かすことも大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」で、冬休みも元気に過ごしましょう。

3 学期、みなさんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。