

2025年

# 1月 きゅうしよくだより

きゅうにゆうは まいにち  
1本(200cc)ずつつきます。

今月の地域食材: **米、もち米、黒米**

青木小学校  
文責 中村理加

## あけましておめでとございます

楽しかった冬休みも終わり、いよいよ3学期の始まりです。ごちそうを食べすぎたり遊びすぎたりして生活のリズムを乱し、体調をくずしている人はいませんか？3学期は1年間の締めくくりです。1日1日を大切に規則正しく過ごしましょう。

お正月  
献立

9日(木)

- ・ごはん
- ・まつかぜやき
- ・わふうれんこん  
サラダ
- ・ぞうに

10日(金)

- ・わかめごはん
- ・しろみさかなの  
ココロあげ
- ・きんぴらごぼう
- ・かきたまじる

13日(月)

成人式  
お休み

14日(火)

- ・ピザトースト
- ・だいこんと  
じゃこのサラダ
- ・わふうポトフ
- ・くだもの

1-2  
リクエスト  
こんだて

15日(水)

- ・ごはん
- ・とりにく  
のからあげ
- ・なっとうあえ
- ・たまごスープ

16日(木)

- ・しょくパン
- ・チリコンカン
- ・ひじきのマリネ
- ・ワンタンスープ

中学1年  
作成献立

17日(金)

- ・ごはん
- ・さけとチーズの  
はるまき
- ・いとかんてんサラダ
- ・とんじる

20日(月)

- ・ごはん
- ・さばのうめに
- ・キャベツの  
つぼづけあえ
- ・じゃがぶたキムチ

21日(火)

- ・うどん
- ・にくうどんじる
- ・さつまいものかきあげ
- ・はくさいづけ

22日(水)

- ・ごはん
- ・あつあげの  
チリソースかけ
- ・いそかサラダ
- ・こんさいごまじる  
くだもの

23日(木)

- ・コッパン
- ・ファイバーオムレツ
- ・ポパイサラダ
- ・ポークビーンズ

24日(金)

- ・ごはん
- ・さつまいもと  
いりこのあげに
- ・もやしのナムル
- ・マーボー豆腐

全国学校給  
食週間献立  
①

27日(月)

- ・のざわなピラフ
- ・こおり豆腐の  
ごまあえ
- ・あいしょうじる
- ・くだもの

28日(火)

- ・きなこあげぱん
- ・とりにくの  
さっぱり
- ・わかめサラダ
- ・ポテトとベーコン  
のスープ

全国学校給  
食週間献立  
②

29日(水)

- ・くろまいごはん
- ・オーロラくじら
- ・ちぐさあえ
- ・すいとんじる

全国学校給  
食週間献立  
③

30日(木)

- ・コッパン
- ・とうふハンバーグ  
トマトソース
- ・コーンサラダ
- ・ABCスープ
- ・てづくり  
きよほうゼリー

1-1  
リクエスト  
こんだて

31日(金)

- ・ごはん
- ・こんさいカレー
- ・フライビーンズ
- ・てづくり  
ふくじんづけ

☆献立は都合により、変わることがあります。

## 生活のリズムを戻しましょう

### 体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。1日(24時間)を周期とするこうしたリズムを“日リズム”あるいは“サーカディアンリズム”とよびます。これは主として、地球の自転にもなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが体温、呼吸、血圧、自覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝・早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。



### 朝食をしっかり食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が一番軽く、夕食が量・質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせ、しっかり食べることがよいのです。

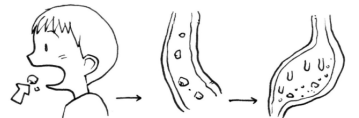


## 楽しく食べるとからだにも良いことがあります

食べ物は、口から食道を通って胃にいります。

胃では

- ①さらに食べ物を細かくドロドロにします。
- ②胃液(食べ物を消化する液)が出て分解します。



### 胃の動きは、心の動きと関係しています

イライラしたり、おこっぴり、悲しんだりしていると、胃液の量が減って食べ物の消化が十分にできなくなり、胃が痛くなったりするよ。



胃はとても正確で、恥ぢちが来しく食事をしていても、胃も調子よく働くんだよ。



### 食事のマナーを身につける



食事のマナーとは、いっしょに食べるまわりの人への「思いやり」です。みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたらいやなことはしない」。これが基本です。