

ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

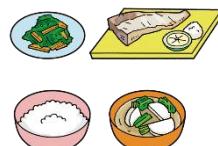
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると生活習慣病になります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠など、よい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

- | | | | |
|---|---------------------------|---|---------------------|
| A | ハンバーガー
フライドポテト
炭酸飲料 | B | ハンバーガー
サラダ
お茶 |
|---|---------------------------|---|---------------------|

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



国分寺市教育委員会

令和7年度

第一中学校

	12月			
	曜	1年	2年	3年
1月	○	○	○	○
2火	○	○	○	○
3水	○	○	○	○
4木	○	○	○	○
5金	○	○	○	○
6土				
7日				
8月	○	○	○	○
9火	○	○	○	○
10水	○	○	○	○
11木	○	○	○	○
12金	○	○	○	○
13土				
14日				
15月	○	○	○	○
16火	○	○	○	○
17水	○	○	○	○
18木	○	○	○	○
19金	○	○	○	○
20土				
21日				
22月	○	○	○	○
23火	○	○	○	○
24水	○	○	○	○
25木	×	×	×	×
26金				
27土				
28日				
29月				
30火				
31水				

「ひじきの炒り煮」ができるまで

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



~学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!~

7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。



ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

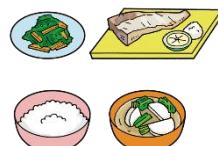
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠など、よい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

A	B
・ハンバーガー ・フライドポテト ・炭酸飲料	・ハンバーガー ・サラダ ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

国分寺市教育委員会

令和7年度

第二中学校

12月			
日	曜	1年	2年
1	月	○	○
2	火	○	○
3	水	○	○
4	木	○	○
5	金	○	○
6	土		
7	日		
8	月	○	○
9	火	○	○
10	水	○	○
11	木	○	○
12	金	○	○
13	土		
14	日		
15	月	○	○
16	火	○	○
17	水	○	○
18	木	○	○
19	金	○	○
20	土		
21	日		
22	月	○	○
23	火	○	○
24	水	○	○
25	木	×	×
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

「ひじきの炒り煮」ができるまで

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



~学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!~

7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。



ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

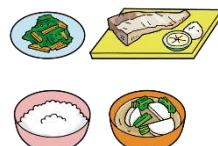
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると、生活習慣病になります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー



Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

国分寺市教育委員会

令和7年度

第二中学校 F組

	12月			
	曜	1年	2年	3年
1月	○	○	○	○
2火	○	○	○	○
3水	×	×	×	×
4木	○	○	○	○
5金	○	○	○	○
6土				
7日				
8月	○	○	○	○
9火	○	○	○	○
10水	○	○	○	○
11木	○	○	○	○
12金	○	○	○	○
13土				
14日				
15月	○	○	○	○
16火	○	○	○	○
17水	○	○	○	○
18木	○	○	○	○
19金	○	○	○	○
20土				
21日				
22月	○	○	○	○
23火	○	○	○	○
24水	○	○	○	○
25木	×	×	×	×
26金				
27土				
28日				
29月				
30火				
31水				

給食レシピ

「ひじきの炒り煮」ができるまで

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



~学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!~

7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。



ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

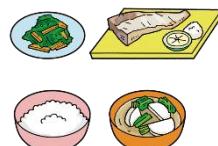
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると生活習慣病になります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠など、よい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| A | B |
| | |
| ・ハンバーガー
・フライドポテト
・炭酸飲料 | ・ハンバーガー
・サラダ
・お茶 |

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



国分寺市教育委員会
令和7年度

給食レシピ

「ひじきの炒り煮」ができるまで

材料	分量g (4人分)
ひじき(乾)	12.5
にんじん	30
いんげん	25
油揚げ	10
油	2.5
砂糖	2.5
しょうゆ	7.5
みりん	2.5
塩	0.5

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



～学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!～
7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

第三中学校				
12月				
日	曜	1年	2年	3年
1	月	○	○	○
2	火	○	○	○
3	水	○	○	○
4	木	○	○	○
5	金	○	○	○
6	土			
7	日			
8	月	○	○	○
9	火	○	○	○
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	×	×	×
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			



中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。



ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

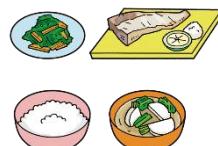
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると生活習慣病になります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

- | | | | |
|---|---------------------------|---|---------------------|
| A | ハンバーガー
フライドポテト
炭酸飲料 | B | ハンバーガー
サラダ
お茶 |
|---|---------------------------|---|---------------------|

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



国分寺市教育委員会
令和7年度

給食レシピ

「ひじきの炒り煮」ができるまで

材料	分量g (4人分)
ひじき(乾)	12.5
にんじん	30
いんげん	25
油揚げ	10
油	2.5
砂糖	2.5
しょうゆ	7.5
みりん	2.5
塩	0.5

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



~学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!~ 7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

第三中学校 I組				
12月				
日	曜	1年	2年	3年
1	月	○	○	○
2	火	○	○	○
3	水	○	○	○
4	木	○	○	○
5	金	○	○	○
6	土			
7	日			
8	月	○	○	○
9	火	○	○	○
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	×	×	×
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	火			



中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。



ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

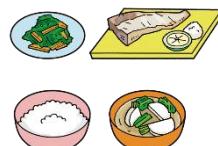
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると生活習慣病になります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

A	B
・ハンバーガー ・フライドポテト ・炭酸飲料	・ハンバーガー ・サラダ ・お茶
Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。	

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

国分寺市教育委員会
令和7年度

給食レシピ

「ひじきの炒り煮」ができるまで

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



材料	分量g (4人分)
ひじき(乾)	12.5
にんじん	30
いんげん	25
油揚げ	10
油	2.5
砂糖	2.5
しょうゆ	7.5
みりん	2.5
塩	0.5

~学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!~

7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

第四中学校				
	12月			
日	曜	1年	2年	3年
1	月	○	○	○
2	火	○	○	○
3	水	○	○	○
4	木	○	○	○
5	金	○	○	○
6	土			
7	日			
8	月	○	○	○
9	火	○	○	○
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	×	×	×
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	○	○	○
25	木	×	×	×
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			



中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。



ベリーすまいる 12月



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

12月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

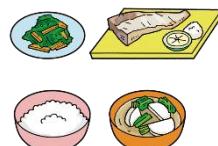
寒さに負けない! 冬の生活習慣

早寝、早起き、朝ごはんを中心として、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



1日3食望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると生活習慣病になります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活习惯を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

- | | |
|--|--|
| A
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー ・フライドポテト ・炭酸飲料 | B
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー ・サラダ ・お茶 |
|--|--|

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。2025年の冬至は12月22日です。



12月の食育目標: 冬の食生活について考えよう

国分寺市教育委員会
令和7年度

第五中学校

	12月			
日	曜	1年	2年	3年
1	月	○	○	○
2	火	○	○	○
3	水	○	○	○
4	木	○	○	○
5	金	○	○	○
6	土			
7	日			
8	月	○	○	○
9	火	○	○	○
10	水	○	○	○
11	木	○	○	○
12	金	○	○	○
13	土			
14	日			
15	月	○	○	○
16	火	○	○	○
17	水	○	○	○
18	木	○	○	○
19	金	○	○	○
20	土			
21	日			
22	月	○	○	○
23	火	○	○	○
24	水	×	×	×
25	木	×	×	×
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

給食レシピ

「ひじきの炒り煮」ができるまで

①ひじきは浸水しておく。にんじんはせんぎり、いんげんは斜めスライス、油揚げは短冊切りにする。



②①のひじき、にんじん、油揚げを油でいため、調味料を入れて煮る。



③②にいんげんをいれ、やわらかくなったら完成。



~学校給食アンケートの結果(一部)をご紹介します!~

7月に全中学校の全生徒にアンケートを行いました。

問1あなたは給食を食べていますか?

- ・食べている 87%
- ・食べていない 7%
- ・以前は食べてなかったが現在は食べている 2%
- ・以前は食べていたが現在は食べていない 4%

問1で「食べていない」と答えたあなたに理由をおたずねします。

- ・食物アレルギーがあるため 27%
- ・好き嫌いが多いから 26%
- ・評判が悪いから 23%
- ・その他 24%

その他の結果は、ホームページをご覧ください。

中学校給食の献立が
国分寺市のホームページ
で見られます。

