

令和7年  
12月号

# いただきますいむ

名寄市  
学校給食センター

きぞう  
寄贈していただきました！！



たまねぎ



じゃがいも



さけるチーズ



もち米

今年も JA道北なよろ（道北なよろ農業協同組合）より、給食に使用するたまねぎ・じゃがいも・さけるチーズを無償で提供していただきました。また名寄市もち米生産組合からも、赤飯（3月卒業祝い）で提供予定のもち米を寄贈していただきました。「名寄市内の子ども達のために」と寄贈していただいているものです。感謝して、おいしくいただきましょう！



ホクレンより

あんこも寄贈！



砂糖や小豆の消費拡大・PRを目的として、全道的に寄贈されています。給食ではあまりなじみのない食材ですが、おいしく・楽しく食べられるよう工夫しています♪



クリスマスにお正月…楽しみがたくさんの冬休みがやってきましたね！好きなものばかり食べたり、おやつを食べ過ぎてしまったり、遊びに夢中になって夜更かしをしたりする生活を続けると、体調を崩してしまうこともあります。年に1度の行事を楽しんだ後は、なるべく早めに生活習慣を整えることを心がけましょう！

★生活リズム ～1週間チェックをして、出来たら○をつけましょう！～

○朝ごはんは食べていますか？



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

○夜は22時までに寝ていますか？



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

○運動や外遊びはしていますか？



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

早寝早起き朝ごはん、そして適度な運動はどの年代の人にとっても大切です。おやつの食べすぎにも気を付けて、健康に楽しく過ごしましょう！