

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
2025年(令和7年)12月22日



1年のうちでもっとも日が短く夜が長い「冬至」。今年の冬至は、今日12月22日です。昔から、冬至の日にれんこんやにんじん、かぼちゃ(なんきん)など、「ん」がつくものを食べ、ゆずを入れたお湯につかって、健康に過ごせるように願うという風習があります。れんこんに含まれるビタミンCやにんじんやかぼちゃに含まれるβカロテンは風邪予防に役立ちます。

また、寒い季節を健康に過ごすためには、早く寝る・運動をすることも大切です。冬休み中も学校がある日と同じ生活リズムを心がけて、元気に新年を迎えましょう。

ひろしまけんきょういくいんかい  
広島県教育委員会のホームページにて、今年度の「ひろしま給食」100万食メニューのレシピが紹介されています。冬休みにお家で作ってみてはいかがでしょうか？



←左のQRコードから該当ページへアクセスすることができます。  
(<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-kyusyokusuisin.html>)



## 令和7年度「ひろしま給食」100万食メニュー決定！！

テーマ：世界の料理に挑戦！！～地元食材の魅力再発見～

「ひろしま給食」100万食統一メニュー

広島菜とタコのカレーピラフ  
三原市立三原小学校 第5学年  
小森谷 紗知さん

カゼに負けない！あいうえお

**あ** たためる時は運動の中から

**い** えに帰ったら石けんで手を洗おう

**え** いようバランス心かけた食事で丈夫な体作り

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

### 「ひろしま給食」100万食メニュー

<p>主食 広島菜漬入りシャキッとガバオライス</p> <p>廿日市市立廿日中学校 第2学年 三原 菜香さん</p>	<p>主食 広島とベトナムを旅するサンド！広島レモンミーで世界へGO!</p> <p>廿日市市立佐方小学校 第6学年 加藤 綾華さん</p>	<p>主食 広島まねっこバカリヤウ</p> <p>広島市立伴中学校 第3学年 犬山 千佳さん</p>
<p>広島ほうれんミソ・ミルクシチュー</p> <p>広島市立五日市東小学校 第6学年 川本 莉愛菜さん</p>	<p>おやつ 米粉で作るレモンバームクーヘン</p> <p>廿日市市立大野東中学校 第2学年 早瀬 舞衣さん</p>	<p>おやつ れもんピザ</p> <p>大竹市立玖波中学校 第3学年 東 恵芽さん</p>

### 「ひろしま給食」100万食特別メニュー

<p>広島レモンとトマトのお宝カルボナーラ</p> <p>呉市立広小学校 第6学年 磯原 孝太さん</p>	<p>ひろしま菜ッポリタン</p> <p>広島国際学院中学校 第1学年 森本 真帆さん</p>	<p>メキシコ？イタリア？広島じゃ！タコスバゲッティ</p> <p>廿日市市立廿日中学校 第2学年 竹迫 椰さん</p>
---	---	--

◆1月の身体測定の予定

8日(木)	1・2年生
9日(金)	3・4年生
13日(火)	5・6年生

1～5年生は、今年度最後の身体測定です！  
(6年生は、卒業前にもう一度測定します)

◆冬休み中に治療しましょう

1学期に実施した定期健康診断を受けて、まだ治療が終わっていない人は、早めの受診をおすすめします。受診後は、「健康診断結果のお知らせ」を学校へ提出してください。