ごちそうさま

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

今年も残すところ，あと１か月となりました。１２月は，クリスマスや冬休み，大晦日など楽しいイベントがたくさんありますね。朝・昼・晩３回の食事をきちんと摂るとともに，バランスのとれた食事を心掛けましょう。

残食調査を行いました！

１１月の８～12日の１週間に，給食の残食調査を実施しました。残食が多くなりがちな魚や野菜，牛乳ですが，どのクラスも残食を減らそうとがんばっている様子が見られました。また，給食に関するアンケートも行いました。

保健給食委員会の児童が，残食量の計量をしました！

お昼の校内放送中・・・

どのクラスが少ないかなぁ…

残食が一番少なかったクラスには，賞状と給食リクエスト券を渡しに行きました。
今回は５年１組さん！５日間、残食ゼロでした♪

＼ がんばりました ／

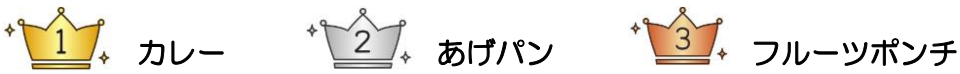
～ 給食アンケート 集計結果 ～

●給食をのこすことはありますか？

●苦手なものが出たときどうしますか？

●残す人は，なぜ残してしまうのですか？

●好きな給食



●苦手な給食（食べ物）　１位　野菜　２位　きのこ　３位　魚

苦手な食べ物の野菜では，特になす・トマト・ピーマンと答えた児童が多い結果になりました。しかし，苦手なものが出ても，がんばって食べるという児童がほとんどで，素晴らしいと思います。

かぜを予防しよう

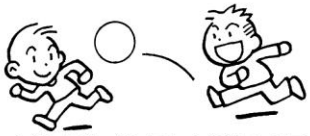
気温がぐっと下がり，いよいよ冬本番となりました。日中と朝晩の気温差に，体調を崩している人もいるのではないでしょうか？気温が低く乾燥した冬は，ウイルスが過ごしやすい季節です。特に，インフルエンザは乾燥を好むので，マスクをしたり水分をこまめにとるなど，のどがうるおった状態を保つよう心掛けましょう。また，体が冷えていると，細菌・ウイルスに対する抵抗力が低くなり，風邪にかかりやすくなります。温かい食事をとって，体をぽかぽかに保ちましょう。

かぜの予防 ５つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を３食きちんととる

2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

5 人混みをさけるようにする

Recipe かぜをひいた時におすすめ

りんごときんかんのはちみつコンポート

エネルギー量 約136kcal

材料（１人分）
- りんご 1/2個
- きんかん ２個（なければレモンなどで代用）
- はちみつ 大さじ1/2

つくり方
①りんごは皮をむいて芯を取り、３等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

12月22日

冬至は，１年のうちで昼が一番短く，夜が長くなる日です。冬至には，幸運を呼ぶという意味で『ん』がつく食べ物を食べます。かぼちゃは「なんきん」と言い，『ん』が2つ付きます。また黄色は悪い気をはらうと考えられて，病気にならず健康でいられるようにと，昔から冬至にかぼちゃを食べました。ほかにも「ゆず湯」に入ると，体が温まり，かぜをひかないを言われています。

12月31日

毎月の最後の日を「みそか」と言い，１年の最後の日である１２月３１日を『大みそか』と言います。細く長く寿命がのびるように願って，年越しにそばを食べます。また昔，細工師が飛び散った金粉を集めるのにそば粉を使ったため，そばは金を集めるえんぎのいいものと考えられ，年越しそばを食べて，新年の金運を願ったともいわれています。

今月の給食目標 ： 上手な食べ方をしよう

今月の地産地消 ： ねぎ，キャベツ，はくさい，だいこん，にんじん，ゆず

◎放射性物質検査に関する報告◎

11月４日にだいこんの放射性物質検査を行いましたが，放射性物質は検出されませんでした。