

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

朝晩が冷えこむ季節となりました。これからの季節は、寒さで起きるのが辛いと思いますが、ゆとりをもって起床し、しっかりと朝食を食べましょう。食事をするとう体が温まり、1日を活動的に過ごすことができます。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、冬に向けた強い体を作りましょう。

12月9日は、おにぎりの日！



宇都宮市で「お弁当の日」が始まって、14年目を迎えました。今年も、12月9日に『おにぎりの日』のみ実施をします。計画カードをもとに、オリジナルのおにぎりを作りましょう。献立のおかずに合わせて、おにぎりを考えるのもいいですね。当日は、忘れずにおにぎりを持ってきてください。保護者の皆様もご協力よろしくお願いいたします。



～おにぎりの日 こんだて～

- ★とりにくのマヨぽんやき
- ★ゆでやさい
- ★みそしる

※変更になる場合もあります。



給食のごはんの量は・・・？

- 低学年 約140g
- 中学年 約170g
- 高学年 約200g

おにぎりを作るときの目安にしてみよう！

おいしいごはんを炊くための3つのポイント

- 1 お米は、計量カップで
せいかくに計る。
- 2 お米を研ぐとき、最初の
みずはすぐに捨てる。
- 3 お米を炊く前に、30分は水
にひたす。



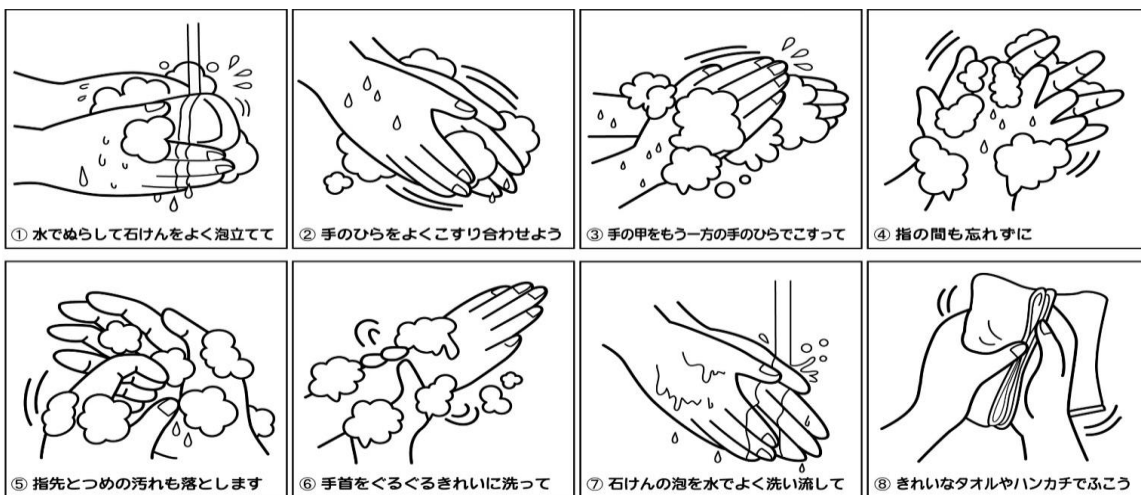
やさしく
研ぐよ！



ふっくらとしたごはんになるよ。

料理をする
ときは、しっ
かりと手をあ
らってから、
おこないま
しょう。

きれいに手を洗おう！



11月8日 いい歯の日

11月8日は、『いい歯の日』です。この日の給食は、「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん出ます。また、丈夫な歯をつくるために必要な、カルシウムを多くふくんだ食材も登場します。よくかんで食べてくださいね。



よくかむことの効果

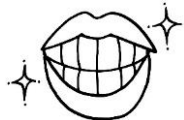


◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感をえることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲みこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

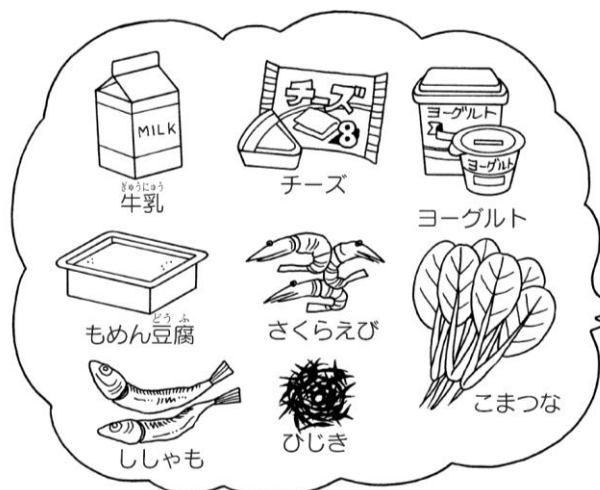
◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

カルシウムは骨や歯をつくるために大切な栄養素ですが、それだけでは丈夫な骨や歯はつくれません。骨や歯の土台となる「たんぱく質」、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」など、カルシウム以外にも、骨や歯をつくるために大切な栄養素はたくさんあります。毎日、いろいろな食材をバランスよく食べられるといいですね。また、食事だけでなく、運動することも丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせません。

骨や歯を丈夫にする、カルシウム！



カルシウムが多い食品大集合！



お知らせ

残食調査を実施します！

11月8日～12日の1週間、給食の残食量調査を行います。1週間の合計で、残食量が少なかったクラスは、賞状と、給食リクエスト券がもらえます。苦手な食べ物があるという人も、まずは一口からチャレンジしてみましょう。

今月の給食目標：環境を整えて、たのしい給食にしよう

今月の地産地消：きゅうり、キャベツ、白菜、大根、ねぎ、ピーマン、さつまいも、にんじん

◎放射性物質検査に関する報告◎

10月19日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。