

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わずかになりました。もうすぐ冬休みです。生活が不規則になりがちですが、朝・昼・夜ときちんと3食とりましょう。赤・黄色・緑の3つの栄養バランスを考えて食べるように心がけましょう。



残食調査がありました



2週間の残食調査がありました。今回は、いつもより長い期間でしたが、野菜や魚が苦手な人も残さず食べようと頑張っている様子がみられました！これからも好き嫌いをせずにたくさん食べて、元気な体をつくりましょう。



保健給食委員会の
児童が残食量を
計量中・・・

一番残食が少なかった
クラスは・・・
4年1組さん！
賞状とリクエスト給食券
をプレゼント！

2位は6年生でした！



4年1組と6年生の考えたリクエスト給食は1月に登場！どんな献立になったのか楽しみにしてください♪

12月21日

12月は行事がたくさん！



冬至

至



冬至は、1年間で最も昼間が短くなる日です。この日に「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながると言われているため、かぼちゃ（なんきん）を食べるのです。また、ゆず湯に入ること、邪気を払います。

12月
31日

大晦日



12月31日の大晦日によく食べられる年越しそば。年越しそばを食べる由来は知っていますか？

① 長生き説

そばは細く長いことから、細く長く元気に暮らせるように願いをこめて食べる。

② 縁切り説

そばは切れやすいので、年内に起こった苦労や災難をきれいにさっぱり切り捨てて新しい年を迎える。

そして、17日は おにぎりの日！

おにぎりの日がんばりカードをもとに、オリジナルのおにぎりをもってきてください。どんなおにぎりが、楽しみにしています。



★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、白菜、大根、人参、ゆず、米、もやし、ゆず

◎放射性物質検査に関する報告◎

11月4日に人参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。



年
越
し
と
ば

日が暮れてから年が明けるときに食べる地域が多いです。縁起物なので、年をまたいで食べたりそばを残したりするとご利益がなくなってしまうと言われています。

