

食育だより



宇都宮市立細谷小学校

今年もあと1か月です。だんだん寒くなってきましたが、きちんと手洗いはできていますか？

現在、新型コロナウイルス感染が少し落ちてきていますが、インフルエンザやノロウイルスが流行する時期です。引き続き手洗いやマスクの着用を続けましょう。そして年末年始も元気に過ごしてください。新年、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。良いお年を！！

新型コロナウイルス 感染症予防

食事の時に気をつけること



をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

©少年写真新聞社2021

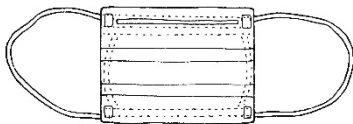
感染症を予防するために

手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット

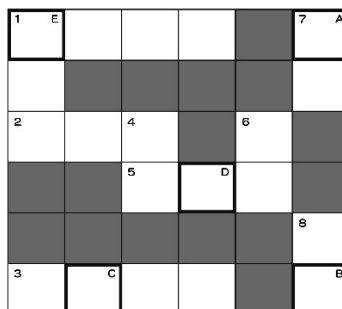


せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうなになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

©少年写真新聞社2021

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

- 船をとめておく所。
- 英語の「go」の日本語は？
- 損師は何をする人？
- ことわざ「〇〇二たか三なすび」。
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。



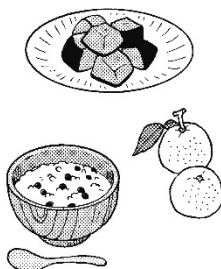
A～Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

©少年写真新聞社2021

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



©少年写真新聞社2021

～保護者のみなさまへ～

学校では、子どもたちが健康で安全な生活を送れるように、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しています。ご家庭でも引き続き、手洗い、せきエチケット、密を避けるとともに共に、体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事への心がけをよろしくお願い申し上げます。



11月5日（金）おにぎりの日



11月5日は「おにぎりの日」でした。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策の一環で、おにぎりの日のみの開催になりました。保護者の方々には、計画・買い物・調理など、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。子供たちは朝から給食の時間をとても楽しみにしていました。それぞれおにぎり計画カードを活用して、計画どおりに作ったおにぎりを、おいしそうに食べていました。「むずしかったけど、楽しかった。」「親のありがたみが分かった。」「家族の人と一緒に作れて楽しかった」など、おにぎりの日を通して、「食」に対する興味関心や家族への感謝の心が育っています。引き続き学校給食へのご理解とご協力を今後ともお願いします。



じどう かんそう
(児童の感想)

ていがくねん
＜低学年＞

・たべるのがもったいなくおもいました。・むずかしかったけど、たのしかった！・ちからをこめてつくるときれいにできることがわかった。じぶんでにぎるとおいしい。・ラップでにぎると手がよごれないことがわかった。

ちゅうがくねん
＜中 学年＞

・人に作ってもらうのもおいしいけど、自分で作ったおにぎりもおもしろかったです。・さんかくににぎるのがむずかしかった。・もっとじゃょうずにつくりたい。・のりで顔を作るのがむずかしかった。

こうがくねん
＜高学年＞

・去年よりもきれいにできた。・分量を考えるのがむずかしかった。・朝早くおにぎりを作るのは大変だと思った。普段はお母さんに作ってもらっているけど、ひとつひとつの大きさが分かりました。・卵で包むのがむずかしかった。



ほ ごしゃ かた
(保護者の方からのひとこと)

・いつもより30分早く起きて、眠い中上手に作れました。・楽しそうににぎったおにぎり、おいしくたべられてよかったね。また、おかあさんにもつくってね。・作る前に絵本「おにぎり」を読んでいました。それを参考にしてちゃんと塩をつけてにぎりました。・おにぎり作り楽しかったね。とってもおいしそう。・親子で1つずつにぎりました。一緒に作って、楽しい時間を過ごせました。・去年より上手ににぎることが出来たね！また、おにぎりを作ってみなでお出かけしましょう！・楽しそうでした。たまにこのような機会があるのはいいと思いました。・おにぎりをにぎるのがだいぶ上手になったなと思います。塩かけんもちょうどよくできました。・食べられる量を自分で調節して作ることが出来ました。よくがんばりました。・コーンをバターしょうゆでいためるという「火」を使った料理の練習にもなりましたね。とても上手にできました。

