



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

12月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

食物の働きと健康について考えよう



食べ物にはそれぞれに体に必要な栄養が含まれていて、それら全てが体の中で助け合って働いています。学校だけでなく、休日の家での過ごし方も、バランスのよい食事と規則正しい生活習慣を心がけることがとても大切です。

主食

ごはん めん パン

主食は、体を動かす、脳を働かせるなどおにもエネルギーのもとになる食べ物。毎日の食事の中心になるよ。

主菜

ウィンナー やきざかな とうふ

主菜は、肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、おにも体をつくる食べ物を使った料理。メインのおかずだよ。

なっとう めだまやき

副菜・汁物

やさしいため みそしる

おひたし やさいサラダ やさいスープ

副菜は、野菜などおにも体調を整える食べ物を使い、主菜に添えるおかずだよ。量をしっかりとることが大切だから、1品だけでなく、具沢山の味噌汁などの汁物と2品そろえていただく！「福を呼ぶから副菜」なんてね！

食育ニュース

プラスアルファ +α (牛乳・乳製品、くだもの)

ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ

キウイフルーツ オレンジ パナナ いちご

成長期にはとくにプラスして食べてもらいたいものがあります。丈夫な骨や歯をつくる牛乳・乳製品です。また体の調子を整える果物も不足しがちなので、ぜひ食べてほしいですね。おやつに食べるのもOKです。

体を動かしていますか？

平日は学校で体を動かす機会がありますが、休日に体を動かす機会の少ない人は、1日1時間を目安に、運動する習慣を身につけましょう。

きんトレ

ストレッチ

ウォーキング

しっかり寝て体を休めていますか？

健康や成長のためには、休養を十分にとることも大切です。とくに睡眠は体の抵抗力を高め、心を安定させる効果があります。夜遅くまでゲームをしたり光る画面を見たりしていると、睡眠不足になってしまいます。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
10月26日	ほうれん草	栃木市	定量下限値未満 (20未満)	定量下限値未満 (25未満)
11月1日	にら	栃木県	定量下限値未満 (20未満)	定量下限値未満 (25未満)



10/29 おにぎりの日

11/25 お弁当の日

ご協力ありがとうございました

ございました!



地域の文化や風土を知ることができる『郷土料理』

郷土料理とは、その土地の産物を活用して風土にあった調理によって作られた料理のことです。例えば山の地域だったら野菜類、海の地域だったら魚介類を使った食材が想像できるかと思います。また、季節や気候といった環境によって、食材の保存やその土地に住む人の状況によって考えられた料理もあります。自分にとってはなじみのある料理でも、周りの人にとっては初めて知るという料理もあるかもしれません。

そうに おせちも雑煮も身近な郷土料理

郷土料理には先人たちの知恵や工夫、想いが詰まっています。お祭りなどで口にすることもありますが、身近な郷土料理といえば、正月に食べるおせちではないでしょうか。代々栄えますように、元気に過ごせますように、といった願いが込められている料理がそろっています。おせちをすべて一から準備して調理する方もいますが、種類も多く調理法も様々で、とても手間がかかります。近年では、すでにできているものも売られており、以前よりも身近な存在に、再びなりつつあるように感じます。

雑煮も立派な郷土料理です。雑煮に入れるもちの形が地域によって四角や丸型と異なります。味もしょうゆ味だったり、みそ味だったり、具になる食材も土地によってバラエティーに富んでいます。どんな雑煮を食べているか聞くだけで、出身地が分かるかもしれませんね。

●全国の雑煮から

宮古くるみ雑煮(岩手県) 白みそ雑煮(京都府) 小豆雑煮(鳥取県)



具沢山。もちも、甘いくるみだれにつけて食べる。



白みそ仕立て。材料は全て丸形にして入れる。



山陰地方に多い。縁起の良い小豆の汁。



【お知らせ】

宇都宮市は、現在の物価高騰に対し、宇都宮市学校給食等支援事業を市内公立小中学校全校に実施し、学校給食の質や量を確保し継続させるための補助金を交付します。

補助対象期間は8月にさかのぼり、3月までの8か月分です。1月から3月までの補助金額は決定していませんが、8月から12月までは、一人1か月あたり、低学年436円、中学年446円、高学年456円が補助されます。