



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

みなさんが待ちに待った冬休みです。冬休みは、年越しやお正月で生活のリズムが乱れがちです。早寝早起き、1日3食食べることを心掛けて、健康に過ごすことができますといいですね。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掛けることがとても大切です。元気いっぱいみなさんと冬休み明けに会えることを楽しみにしています。

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

やさいいため 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、真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)

成長期には特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付けましょう。

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。

真ん中 甘いくる

ぞうに た どんなお雑煮を食べますか？

お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るのを知っていますか？味もしょうゆ味だったり、みそ味だったり、真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。どんなお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
- 宮古くみ雑煮(岩手県)
- 白みそ雑煮(京都府)
- 小豆雑煮(鳥取県)



真ん中。もち、甘いくるみだれにつけて食べる。



白みそ仕立て。材料は全て丸い形にして入れる。



山陰地方に多い。縁起の良い小豆の汁。



11/22 お弁当の日
 ご協力ありがとうございます
 ございました！



食育チャレンジシートと食育標語について

日頃より給食運営と食育の推進にご協力いただきありがとうございます。家の用事などがお忙しいところ恐縮ですが、冬休みの宿題として、全学年食育チャレンジシートの実施と食育標語の作成をお願いしています。

食育チャレンジシートは、冬休みの期間の中で都合のよい日を「食育チャレンジデー」として設定し、実施してください。保護者の方のコメントを書く欄がありますので、ご協力よろしくお願いいたします。

食育標語については、食育チャレンジシートを取り組んでいただいたうえで作成してもらおうものとなっております。クラスで選出された作品は今泉ギャラリーに掲示いたします。

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25日	大根	青森県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
11月 1日	ブロッコリー	長野県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
12月13日	きゅうり	栃木県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）