

食育だより



令和6年度
宇都宮市立
泉が丘小学校

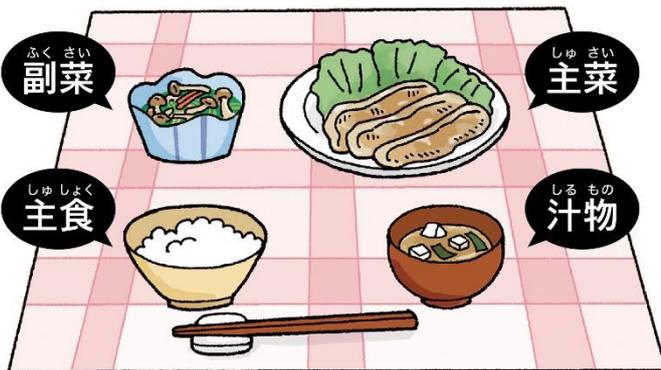
12月の給食の目標

健康によい食事のとり方を知り、進んで何でも食べよう

空気が乾燥し、日に日に寒さが増してきました。朝晩と日中の寒暖差も大きくなっています。インフルエンザなどの感染症にかからない、またはかかっても軽症で済むよう、健康によい食事のとり方を知って、何でも食べるようにしましょう。

健康によい食事の基本は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることです。

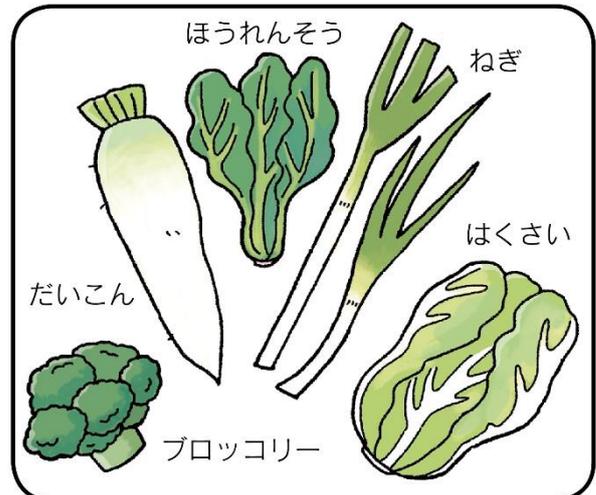
知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

冬に美味しい野菜を食べよう



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

【児童と保護者のみなさんへ】

11月21日の「お弁当の日」はいかがでしたか。児童のみなさんは家の人と協力してお弁当作りにかかわることができましたか。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

お弁当のカードはキャリアパスポートに毎年綴っておくことで、これまでのふりかえりや次への挑戦につながります。

お弁当の日の啓発活動や当日の様子を紹介します。



お弁当の日に向けて・・・

給食委員会が泉が丘小学校の先生たちに「好きなお弁当のおかず」についてインタビューを行い、その結果をまとめたテレビ放送を行いました。好きなおかずだけを集めた「泉が丘小デラックス弁当」の紹介では児童のみなさんから歓声が上がりました。また、そのおかずのレシピを校内に掲示しました。



当日の様子



2年生が育てたさつまいもがシチューへ変身

2年生が生活科で育てたさつまいもが11月27日（水）にシチューとして提供されました。

【調理員さんに渡す様子】

【当日の給食】はちみつパン 牛乳 ゆでやさい さつまいものシチュー

