

しょくいく 食育だより 1月号



令和7年度
宇都宮市立城東小学校

お子さんといっしょにご覧ください～

新年あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす、おいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

お正月はおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人はいませんか。寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起と早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

しょうがつ りょうり お正月にたべるおせち料理



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のこととをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、お正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められているのだそうです。

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年(1889)年に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。

現在では子供たちの食生活を取りまく環境が、大きく変化しています。こうした中、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために、重要な役割を果たしています。



がつ にち べんとう ひ じっし 12月18日お弁当の日を実施しました

お忙しい中、お子さまのお弁当作りにご協力いただきありがとうございました。子どもたちは、お弁当作りを手伝う喜びやお家の人の大変さ、ありがたさなどを感じていました。笑顔溢れるお弁当の日になりました。

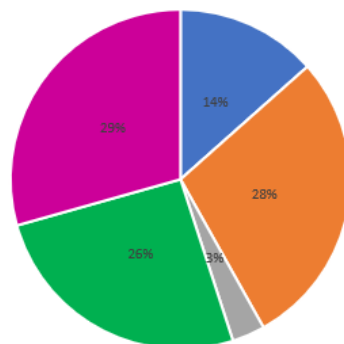


リクエスト給食

城東小学校の給食から、5・6年の給食委員の児童に5つの献立を選んでもらい、全児童に好きな献立を選んでもらいました。アンケート結果1位の献立は牛乳・麦入りごはん・ポークカレー・こんにゃくサラダ・ヨーグルトです。1位のポークカレーと2位のフルーツクリームサンドは、わずか3票差でした。カレーは毎月給食でだしていますが、子ども達はカレー好きなのですね。全国学校給食週間にリクエスト献立をだします。楽しみにしてください。

リクエスト給食アンケート結果

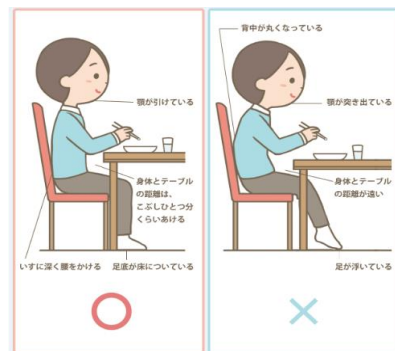
- むぎいりごはん・ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ナムル・マーボー豆腐
- コッペパン・フルーツクリーム・ぎゅうにゅう・チキンピカタ・ゆでやさい
- むぎいりごはん・ぎゅうにゅう・イカのチリソース・かふうサラダ・だいこんスープ
- スパゲティ・ミートソース・ぎゅうにゅう・ゆでやさい・グレープフルーツ
- むぎいりごはん・ポークカレー・ぎゅうにゅう・こんにゃくサラダ・ヨーグルト



給食の正しい姿勢（立腰）

正しい姿勢は、背筋を伸ばし、両足を床につけ、食器は持ち上げて、肘はテーブルにつかず、軽く前かがみで前を向くのが基本です。

- ・誤嚥防止: 顎が上がると気管が開きやすくなるため、正しい姿勢で飲み込みやすくする。
- ・消化吸収の促進: 内臓が圧迫されず、消化がスムーズになる。
- ・顎の発達: 硬いものをしっかり噛むことで顎の発達を促す。
- ・集中力アップ: 姿勢を正すことで食事に集中できる。
- ・美しいマナー: 食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを表す。



腸を元気にして体も元気になろう

みなさん風邪やインフルエンザにかからないように、うがい手洗いをしているにもかかわらず「毎年だれかが風邪をひき、それを機に次々とうつってしまう」というご家庭もあるのではないのでしょうか？ 私たちの体の中には、ウイルスや細菌から体を守り、病気になるのを防ぎ、かかった病気を治そうとする働きがあります。これを免疫力といいます。免疫細胞の約7割は、腸に集中しているといわれているため、腸はウイルスや細菌の侵入を食い止める最大の免疫器官と言われます。免疫細胞がうまく働くかどうかは、腸内環境にかかっているのです。ということで、腸によいとされる食品をご紹介します。

腸の中のよい菌を増やす食品



みそ なっとう キムチ チーズ ヨーグルト

お腹の中でよい菌が食べる食品



りんご アボカド ごぼう かいそう だいず たまねぎ バナナ