

もいもい

～食育だより～
毎月19日は
食育の日!!
12月号 海道小学校 2024
保護者の方と読んでください

いよいよ、今年もあとわずかになり、寒さが厳しくなってきました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動をして予防しましょう!

<11/14 (木) さつまいもほり> <12/3 (火) やきいも集会>

たくさんの「さつまいも」を見つけ、楽しくほることができました。



収穫した「さつまいも」を落ち葉で焼いて食べました。出来立てのやきいもは、おいしかったです。

<収穫祝い献立②③>

海道小学校で育てて収穫したさつまいもを使用した『収穫祝い献立』を実施しました。色々な料理となったさつまいもをおいしくいただきました。

12月4日(水)
いかとさつまいも
の揚げに



12月6日(金)
さつまいものシチュー



<お弁当の日>

11月28日(木)は、『地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう』を目標にお弁当の日を実施しました。材料の買い出しをしたり、おかずを作ったり、お弁当箱につめたり、各自、素敵なお弁当ができました。旬の食材を知り、多くの児童が、栃木県や地域の食材をお弁当に取り入れることができました。



<お話し給食>

校内読書週間 {11月18日(月)～11月29日(金)}に、お話し給食として、本に出てくる料理を給食で再現しました。

11/19 (火)「にくのくに」
「でんせつのきょうだいあんまんをはこべ」

図書室の展示



<豊郷なかよしメニュー④>

1月15日（水）は、豊郷なかよしメニューです。今回は、豊郷中学校が担当します。「麦入りご飯・牛乳・ハンバーグおろしソース・白菜キムチ・豊郷さつま汁」です。地元の食材をたくさん使用しています。



<新春おめでとう献立>

1月8日（水）は、「新春おめでとう献立」を実施します。まめに暮らせるように黒豆を使用した『黒豆入り和風おこわ』やだいたい繁栄するようにだいたいを使用した『巳年だいたいのババロア』がたまります。お楽しみに♪

冬休みの食生活について

長期休みは、朝食を抜いたり、睡眠が不足したりするなど、生活が乱れやすくなります。冬休み中も、普段と同じ生活リズムで過ごしましょう。

ふ

太ります！

お菓子やジュースに注意

ケーキなどの甘いお菓子や、スナック菓子を食べ過ぎると、エネルギーの取り過ぎにつながります。食べる場合は、「食べる量」「食べる時間」を決めましょう。



ゆ

ゆっくり噛んで食べよう

ゆっくり噛んで食べると、食事が少しでも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

一口30回



や

野菜をたくさん食べよう

野菜には、風邪を予防する働きがあるビタミン類が多く含まれています。お家でもたくさん食べましょう。



す

すっきり目覚めて、朝ごはん

朝ごはんの時間を決めて、きちんと食べましょう。朝が遅いと、1日だらだらしがちです。早寝、早起きをして、決まった時間に食べ、生活リズムを整えましょう。



み

みんな風の子！元気な子！

寒さに負けず、外で元気に遊びましょう。冬休みは、クリスマスやお正月など、食べ過ぎになりやすいので、体を動かすことも大切です。



<手をよく洗おう>

手洗いは、風邪予防の基本です。インフルエンザも流行りだす季節なので、食事の前の手洗いはしっかりしましょう。

うがいもね！



ねんまつねんし ぎょうじしょく
年末年始は行事食がいっぱい！



〇令和6年12月21日 冬至（毎年同じ日にちとは限りません。）

かぼちゃを食べるほかに、ゆず湯に入り、風邪を予防します。

〇12月31日 大晦日

「長いそばのように、寿命がのびますように」という願いから、年越しそばを食べます。

〇1月1日～7日 お正月

おせち料理は、節句に、神さまにお供えた食べものが始まりです。おせち料理を神さまにお供えし、神さまとともに食べることで、幸せな一年になるように祈ったそうです。

〇1月7日 春の七草

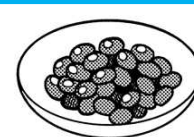
この日の朝に春の七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を入れた七草がゆを食べると、一年間健康でいられるといわれます。また、お正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休めるといいう意味もあるそうです。



おせち料理の
まめちしき

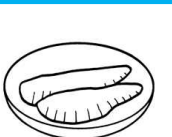


黒豆



1年の邪気をはらい、まめ（勤勉で健康）に暮らせますように。

数の子



（ニシンの卵の数が多いため）子宝に恵まれますように。

きんとん



「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼びますように。

ごまめ



田づくりともいわれるイワシの稚魚を干したものです。豊作になりますように。

えび



えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。