

もいもい

しょくいく
～食育だより～

11月号 海道小学校 2020. 11 月吉日

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

かぜ 風がだんだんと冷たくなり、紅葉の季節になりました。12月は、11月に収穫したさつま芋を焼きいもにするなど楽しい行事があります。しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう！

こんなたべかたしていませんか？



いそ た
急いで食べる

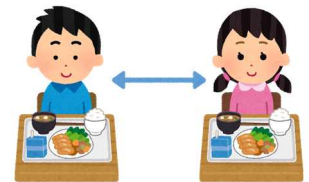


た はや
食べるペースが早い



よこ うし む はな
横や後ろを向いて話をする

かんかく
間隔がせまい



きゅうしょく ＜給食のマナーについて＞

くば きゅうしょく た
配られた給食をすぐに食べてしまうなんてことはありませんか？

あつ あつ た つめ つめ た
熱いものは熱いうちに食べ、冷たいものは冷たいうちに食べるのがマナーですが、そのまま一気に流しこむようにして食べてしまうのではなく、よく噛んで食べるようにしましょう。また、お皿を持たずに食べている様子も見られます。お皿を持って食べるのも食事マナーの一つです。

こんねんどう かんせんたいさく かんかく あ まえ む た お
今年度は、コロナ感染対策として間隔を開け前を向いて食べていますが食べ終わってから後ろを向いて友達と話している様子が見られます。食べ終わったらマスクをして「ごちそうさま」をするまで、前を向いて待つようにしましょう。



11月9日(月)に、おにぎりの日を行いました。当日のメニューは保健給食委員会の児童がコロナウイルスに負けない栄養バランスのとれた「牛乳・鶏肉のんにく焼き・春雨サラダ・豚汁・ヨーグルト」のメニューを考えてくれました。

1・2年生の中には、「お家の人と一緒に握ったよ。」と笑顔でおにぎりを見せてくれる児童もいました。3年生から6年生の中にはご飯を炊くところから実践した児童も多くみられました。ご家族皆様の御協力のおかげで無事におにぎりの日を実施することができました。ありがとうございました。



6年生に「自分でおにぎりを
で作った人」と尋ねてみると
全員が手をあげてくれました。
た。さすが6年生です！

<収穫祝い献立>

11月30日(月)は、収穫祝い献立です。当日学校農園で収穫したお米とさつま芋を使用した「さつま芋ご飯」と学校納入会より、納入した地元農家の食材を使用したメニューを提供します。お楽しみに！

体力をつけよう

12月5日(土)は、持久大会の日です。運動選手は筋肉をつけるためにたんぱく質をとり、試合前から瞬発力をつけるために主食を多く摂るようにしています。食べたものはエネルギーや筋肉となります。当日元気に参加できるように日頃から糖質・たんぱく質・野菜・海藻をバランスよく摂るようにしましょう。

主食

ごはんやパン、めんなどの主食は持久力を高める糖質が多く含まれます。しっかり食べましょう。



たんぱく質

筋肉を作るものになります。筋肉がふえ、瞬発力も高まります。



野菜・海藻

ビタミンやミネラルが多く含まれます。運動をするとき、栄養を効率よく使い、体の疲れをとります。



～お知らせ～ <学校給食食材放射の検査について>

月に1度、学校給食に使用されている食材を、放射能検査機関へ提出しています。その結果をお知らせいたします。

検査日 10月1日精白米(宇都宮産)・11月24日キャベツ(宇都宮産)

放射性ヨウ素 測定下限値未満(<20Bq/Kg)

放射性セシウム 測定下限値未満(<25Bq/Kg)