

もいもい

～食育だより～

1月号 海道小学校 2025

保護者の方と読んでください

毎月19日は
食育の日!!



1月

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

冬休みは楽しく過ごせましたか？風邪やインフルエンザなどの感染症に罹りやすい時期です。
手洗いがちゃんと出来てない人はいませんか？手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけ、感染症の予防をしましょう。

冬休みに太ってしまった！という人へ

おせち料理やお雑煮、お餅など、お正月はおいしい料理がたくさんありましたね。
ジュースやお菓子をたくさん飲んだり食べたりしたという人もいるのではないでしょうか。食べ過ぎて体重が増えてしまった！という人はいますか？
肥満予防の5つのポイントを実践して体重を減らしましょう！。



～こどもの肥満予防の5つのポイント～

- ① 一日3食きちんと食べる
- ② おやつは、時間と量をきめる
- ③ よくかんでゆっくり食べる
- ④ 夕食は早めに食べる
- ⑤ 外で体を動かす



<6年生【給食の献立を立てよう】>

12月9日（金）に、6年1組で和田先生（学校栄養士）による【給食の献立を立てよう】の授業が行われました。6グループに分かれて、赤・黄・緑の食品群の食材をバランスよく取り入れ、色どり等を考えながら、食べたい献立を作りました。2～3月の給食の献立に登場予定です。お楽しみに！



<豊郷地域学校園 給食週間>

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の忠愛小学校で始まりました。その後、都市部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国的に普及してまいりました。学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的として、毎年1月24日～30日の一週間を「全国学校給食週間」としています。1月20日（月）～24日（金）は豊郷地域学校園給食週間を実施します。

きゅうしょくしゅうかんのこんだてしょうかい

<20日（月）給食週間献立>

給食の歴史を振り返り、給食を楽しみましょう。給食週間ミルクプリンの側面には、給食週間のことが書かれています。読んでみてね。



<21日（火）ハンガリー料理献立>

「グアーシュ（シチュー）、キュウリサラダ、ハンガリアンチキン」がです。

「グアーシュ」は、ハンガリーの国民食で、パプリカパウダーの風味がおいしい辛みのないシチューです。

「キュウリサラダ」は、塩もみキュウリに水・砂糖・酢を混ぜ、パプリカパウダーをふったものです。

「ハンガリアンチキン」は、バターと生クリームソースで煮込みパプリカパウダーをふったチキンです。



<22日（水）宮っ子ランチ（冬）>

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産物や文化など宇都宮のよさを知ることができる給食です。今年度4回目の「宮っ子ランチ」は、『黄ぶなにちなんでは健康になろう献立』です。



<23日（木）インド料理献立>

「ナン・バターチキンカレー・カチュンバル（サラダ）・ラッシー風デザート」がです。

「カチュンバル」は、刻んだ野菜を調味料とスパイスであえたインドの代表的なサラダです。

「ラッシー風デザート」は、りんごとヨーグルトを使ったさっぱりとしたデザートです。



<24日（金）韓国料理献立>

「ブルコギ風炒め物・トックスープ・韓国のり」がです。

「ブルコギ風炒め物」は、甘辛いたれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に炒める韓国の定番料理です。

「トックスープ」は、うるち米を使った韓国の餅トックと野菜を煮たスープ料理です。

「韓国のり」は、韓国で親しまれている海苔の一種で、塩とごま油で味付けされた海苔です。

