

# もいもい

しょくいく  
～食育だより～

がつごう かいどうしょうがっこう 2023  
12月号 海道小学校

まいつき にち  
毎月19日は  
しょくいく ひ  
食育の日!!

ほごしや かた よ  
保護者の方と読んでくださいね

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！

## ＜お話給食＞

校内読書週間 {11月13日(月)～11月24日(金)}に、お話給食として、本に出てくる料理を給食で再現しました。特に「きょうのごはん」の『セルフオムライス』は自分でオムライスにケチャップをかけて完成となり、素敵な絵や模様がたくさん見られました。とてもおいしかったです。

11/13 にぎやかな おでん



図書室の展示



11/16 せいいいの もりびと



11/14 あげる



11/17 ふしぎな かぎばあさん



11/20 きょうざの ひ



11/22 きょうの ごはん



べんとう ひ  
 <お弁当の日>

11月21日(火)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、素敵なお弁当が出来ました。旬の食材を知れ、多くの児童が、栃木県や地域の食材をお弁当に取り入れられました。



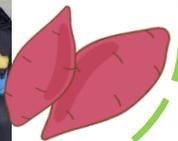
<11/16 さつまいもほり>

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。



<12/2 やきいも・長なわ集会>

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。



### <豊郷なかよしメニュー③>

12月13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・からあげのネギソースかけ・磯辺あえ・豊郷野菜の具沢山みそ汁」です。地元の食材をたくさん使用しています。



### <トマト献立>

11月27日(月)は、トマト献立「おつかれサマー！トマたま丼」を実施しました。トマトがよいアクセントとなり、カレー味の丼で、ごはんがすすみました。



### 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。

ひとくち かい  
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 きょうじしょく  
**年末年始は行事食がいっぱい!**



れいわ ねん がつ にち とうじ まいとしおな ひ かぎ  
 ○令和5年12月22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。

がつ にち おおみそか  
 ○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。



がついつたち なのか しょうがつ  
 ○1月1日~7日 お正月

おせち料理は、節句に、神さまにお供えし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。

がつなのか はる ななくさ  
 ○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う  
 意味もあるそうです。



りょうり  
**おせち料理の  
 まめちしき**

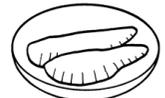


くろまめ  
**黒豆**



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。

かず こ  
**数の子**



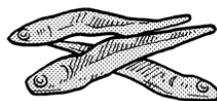
(ニシンの卵の数が  
 多いことから) 子宝に恵  
 まれますように。

**きんとん**



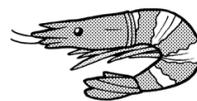
「金団」と書き、もと  
 は金色の団子を指しま  
 す。商売繁盛と金運を  
 呼びますように。

**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。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。