

もいもい

～食育だより～

12月号 北海道小学校 2021

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

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!

<おにぎりの日>

11月9日(火)は、『自分で食べられる量のおにぎりをにぎろう』を目標におにぎりの日を実施しました。自分で握ったおにぎりは、形・大きさなど様々で、皆おいしそうに食べていました。



<お話給食>

読書週間 {11月9日(火)～11月22日(月)}の間、お話給食として本に出てくる料理を給食に再現しました。本の中の料理で、お話に興味をもち、お話の本は、たくさん貸し出されました。



＜収穫祝い献立①＞

11月29日(月)は、
収穫祝い献立を実施しました。
みんなが田植えをし、
稲刈りをしたお米を使用し、
さつまいもご飯をつくりまし
た。自分たちで作ったお米
は、いつもまして、おいし
かったです。



＜宮っこランチ(秋)＞

11月24日は、宮っ
こランチ(秋)「将軍様
もにっこり献立」を実施
しました。『モロのから
あげ』がカリカリでおい
しかったです。



＜さつまいもほり＞

11月24日(水)
は、海道小で作った
「さつまいも」の芋ほ
りを実施しました。



たくさんの「さつまいも」を見つけ、
楽しく掘ることができました。

＜収穫祝い献立②③＞

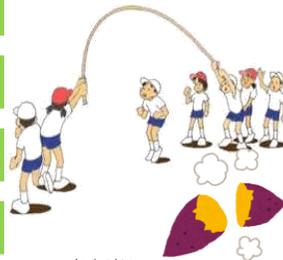
収穫した「さつまいも」は、

- ② 12月6日(火)『さつまいもシチュー』
- ③ 17日(金)『大学いも』

として、収穫祝い献立にです。



＜やきいも・長なわ集会＞



12月15日(水)にやきい
も・長なわ集会を実施予定で
す。収穫された「さつまいも」
を落ち葉で焼いて作る焼き芋を
食べます。

＜1年生クリスマスリース作り＞



1年生が、さつまいもの
茎を利用して、クリスマス
リースを作りました。素敵
なクリスマスリースが2階
オープンスペースに飾られ
ました。

＜6年生

【給食の献立を立てよう】＞

11月25日(木)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】の家庭科の
授業が行われました。赤・
黄・緑の食品群の食材をバ
ランスよくとりいれ、色どり等
を考えながら、食べたい献立
を6グループに分かれて、作り
ました。来年1～2月の
給食の献立に登場予定で
す。お楽しみに！



＜お弁当の日＞

12月6日(月)は、お弁当の日です。当日の給食は、牛乳しかありません。忘れずにお弁当を持たせてください。詳しくは、お弁当の日についての別紙のお知らせをご覧ください。



＜豊郷なかよしメニュー③＞

12月8日(水)は、豊郷なかよしメニューです。今回は、豊郷中央小学校が担当します。「十六穀ご飯・牛乳・ねぎ入り豚肉の生姜焼き・塩もみ・豊郷野菜のけんちん汁・みかん」です。地元の食材をたくさん使用しています。



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3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。



がつついたち しょうがつ
 ○1月1日 お正月

おせちの始まりは、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
 さまにおそなえし、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。



**おせちの
 まめちしき**

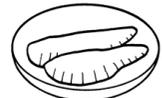


くろまめ
黒豆



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



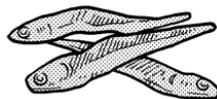
（ニシンの卵の数が
 多いことから）子宝に恵
 まれますように。

きんとん



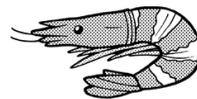
「金団」と書き、もと
 は金色の団子を指しま
 す。商売繁盛と金運を
 呼びますように。

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。