

もいもい

～食育だより～

1月号 海道小学校 2024

保護者の方と読んでください

毎月19日は
食育の日!!



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、風邪などの感染症の予防をしましょう。

<6年生【給食の献立を立てよう】>

12月1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！



<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。

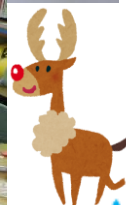
12月8日（金）
さつまいもとブロッコリーのごまサラダ

12月11日（月）
いかとさつまいもの揚げに



<1年生クリスマスリース作り>

12月14日（木）に1年生がさつまいものツルを利用した「クリスマスリース作り」を実施しました。素敵なリースがたくさんできました。



＜豆まめ選挙当選献立＞

10月に実施した「豆まめ選挙」の1位大豆・2位とら豆・3位レンズ豆・4位ひよこ豆を使用した『豆まめ選挙当選献立』を12月7日（木）に実施しました。色々な豆を見つけながら、楽しくおいしく食べました♪



＜嫌いな食べ物克服献立②＞

12月14日（木）に『嫌いな食べ物克服献立②』を実施しました。この献立は、7月に実施したアンケートの結果である嫌いな食べ物4位のきのこを使用した、保健・給食委員会考えた献立です。細かく刻んだきのこをみんなの好きなキーマカレーに混ぜて食べやすくしました。



＜冬至の日献立＞

12月22日（金）、『冬至の日献立』を実施しました。かぼちゃは、長期保存ができ、ビタミンやカロテンが豊富で栄養価が高い野菜です。病気への抵抗力をつけるために食べられています。



＜新春おめでとう献立＞



1月10日（水）に『新春おめでとう献立』を実施しました。「黒豆入り和風おこわ」や、「たつ年だいのムース」ができました。

〔 橙 〕

鏡餅の上にのせる果物はみかんだと思いませんか？みかんではなく 橙 です。橙 は、“代々”子宝に恵まれ、末永く繁栄し続けるようにと願いがかけられた縁起物です。



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のでしょうか。食べ過ぎて体重が増えてしまった！という人はいますか？

太ってしまった人へ、肥満予防のお話です。



～こどもの肥満予防 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



＜いちご贈呈＞

1月25日(木)に、児童の食への
関心、食を支える農の役割を感じても
らうことを目的として、宇都宮市農業
協同組合様より、
地元特産品である
いちごが贈呈されます。



＜豊郷なかよしメニュー＞

1月17日(水)は、豊郷なかよしメニューで
す。今回は、海道小学校が担当します。「さつま
いもおこわ・牛乳・焼き鳥風あえもの・豊郷野菜
のごまみそけんちん汁・みかん
ゼリー」です。地元の食材
をたくさん使用しています。



＜給食週間＞

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

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。
当時お弁当を持ってこれない子どものために、おにぎりや漬物などが出されていました。

その後、徐々に全国に広まってきましたが、戦争により中断されていました。戦争が終わり、
ユニセフの援助物資などで、パンや脱脂粉乳の給食が昭和21年12月24日に再開されま
した。これを記念し、冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が全国学校給食
週間になりました。

＜明治22年＞



＜大正12年＞



＜昭和2年＞



＜昭和17年＞



＜昭和27年＞



＜昭和25年＞



＜昭和22年＞



＜昭和20年＞



＜昭和38年＞



＜昭和40年＞



＜昭和52年＞



＜現在＞



きゅうしよくしゅうかんのこんだてしょうかい

<22日(月) トマト料理献立>

児童が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、宇都宮市産のトマトを使用した給食を実施しています。宇都宮市産トマトは、「トマトミートボールソーススパゲティー」で登場します。



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。

<25日(木) 中華料理献立>

「焼売・華風サラダ・麻婆豆腐」がです。

「華風サラダ」は、中華料理を日本人の好みに合うようにした中華風のサラダです。

「麻婆豆腐」は、給食室で豆板醤や生姜、みそ等を使用した自家製タレで作った麻婆豆腐です。

中国は、ロシアとカナダに次いで3番目に大きい国です。



<23日(火) イタリア料理献立>

「ピザトースト・ミネストローネスープ・イタリアンサラダ・豆乳パンナコッタ」がです。イタリアは、南ヨーロッパに位置し、地中海の真ん中に突き出した長靴形の国です。オリーブオイルやトマトを使用した料理が多いです。



<26日(金) チリ共和国料理献立>

「エンパナーダ、ゼビーチェ、ポジョ・アルベハド」がです。

「エンパナーダ」は、餃子のような見た目をしている、薄いパン生地でスパイシーな具材を包んだ料理です。

「ゼビーチェ」は、魚介類を使用したマリネです。

「ポジョ・アルベハド」は、鶏肉(ポジョ)とグリーンピース(アルベハド)の煮込み料理です。チリの代表的な家庭料理でごはんにかけて食べます。

チリ共和国は、南アメリカ大陸の南端に位置する世界で1番細長い国です。



<24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、『黄ぶなにちなで健康になろう献立』です。宇都宮市産のみそで下味をつけた「望いものコロッケ」や、宇都宮市の郷土料理である「かんぴょうの卵とじ汁」がです。

