

もいもい

しょくいく
～食育だより～

12月号 かいどうしょうがっこう 海道小学校 2022

ほごしゅ 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!!

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9日(水)～11月18日(金)} に、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。特に「天気の子」の『豆苗ポテチチャーハン』と『ぱりぱりチキンサラダ』はお菓子を使用した料理で、配る前から「おいしいそう! 早く食べたい。」とたくさん声が聞こえました。サクサクの食感がとてもおいしかったです。



あな あな はてな



図書室の展示

たべものやさん しりとり
たいかい かいさいします

おなが へった
とうもろこし めぐろ



ハリーポッターと
けんじゃの いし



てんきの こ



＜お弁当の日＞

11月24日（木）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、素敵なお弁当ができました。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。



＜収穫祝い献立①＞

11月28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、ご飯をつくりました。自分たちで作ったお米は、いつにもまして、おいしかったです。



＜さつまいもほり＞

11月24日（木）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、

②12月9日（金）『大学いも』

③17日（金）『さつまいも入り味噌汁』

として、収穫祝い献立にでます。



<豊郷なかよしメニュー③>

12月14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。「麦入りご飯・牛乳・マスのネギソースかけ・おひたし・豊郷の具沢山みそ汁・蜜柑のジュレ」です。地元の食材をたくさん使用しています。



<運動会応援スタミナ献立>

11月4日(金)は、運動会の練習を頑張っているみんなに、スタミナをつけて運動会に参加してもらうために、運動会応援スタミナ献立を実施しました。「明日の運動会頑張るね!」と多くの児童が意気込みました。



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 一口30回



や

野菜をたくさん食べよう

野菜には、風邪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!



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。