

12月4日(木)は「おべんとうの日」です

※牛乳は出ません。飲み物(お茶か水)を用意しましょう。「はし」も忘れずに！！

お弁当のルール

- 衛生的であること
- 食べきれる量
- 食べやすい
- 栄養バランスがよい
- いろどりがよい
- しっかり加熱する
- 冷ましてから詰める、冷ましてからふたをする

衛生的であること

- 新鮮な材料を使う
- 調理前には、石けんで手を洗う
- 清潔で乾燥した弁当箱を使う



主食とおかずの割合は、

ごはん：副菜：主菜＝3：2：1

2

3

1

～ 準備 ～

前日までにすること

- 食材をそろえる。
- 調理器具を準備しましょう
- 弁当箱や調理器具も洗って、乾燥させておきましょう。
- つめは短く切っておきましょう。

• いろどりをくふうしよう

赤・黄・緑・茶・黒・白な

どいろどりのよいお弁当は、見た目に華やかなだけでなく、栄養バランスもよいお弁当ができてあがります。

• 調理方法をくふうする

揚げる・炒める・焼く・煮る・蒸す・ゆでるなどの調理方法を組み

合わせてつくれば、味や食感のちがいも楽しめ、栄養バランスもよいお弁当ができてあがります。

～ 当日 ～

- 指にキズがある人は、ばんそうこうでおい、使い捨て手袋をしてから調理を始めましょう。
- エプロンを着けて、三角きんやバンダナを巻くなど、調理中に髪の毛が入らないようにしましょう。
- 石けんで手を洗いましょう。



使い捨て手袋



しっかり加熱



身じたくを整える

～ 調理開始 ～

- しっかり加熱する。
- 汁けをしっかりと切ってつめる。
- 完全に冷ましてからつめる。

給食のじかん「みんなで楽しく、おいしくいただきます！」



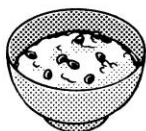
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

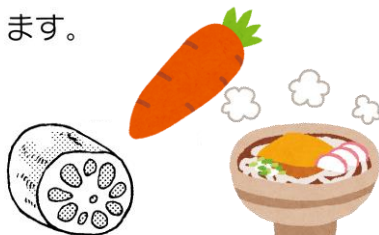
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



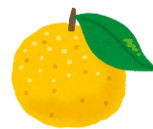
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



おお 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



©少年写真新聞社2023

●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食一食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。

結果については毎月の食育だよりでお知らせいたしますが、宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

◇学校給食食材放射能検査結果◇

11月20日（木）使用 にんじん（宇都宮市産）放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。