

しょく い <

# 食育だよ!



令和7年度12月号

清原東小学校

保護者の方と一緒に  
よ  
読んでくださいね。

いよいよ、12月になりました。あと1ヶ月で今年も終わりますね。  
季節が冬になるにつれ寒さが厳しくなりますが、クリスマスやお正月などの楽しみな行事もたくさんあります。  
風邪に負けないように、手洗い・うがい、衛生管理をしっかり行いましょう。



<図書コラボ給食>

11月4・5・6日の3日間はお話し給食でした。給食の時間に図書委員会  
児童より、あらすじや本の紹介をしてくれました。児童たちは聞きながら、おい  
しく食べていました。



<放射性物質検査について>

11月20日(木)に使用したキャベツで放射性物質検査を行いました。  
結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/oshirase/list/1034545/shinsai/1012860/1003209.html>

保護者の方と一緒に  
よ  
読んでくださいね。

<おにぎりの日>

11月12日(水)おにぎりの日でした。早起きをして、自分で作った児童が  
多く、嬉しそうにたくさん話しかけて教えてくれました。  
保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。



12月4日は「お弁当の日」



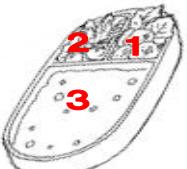
今年度は、12月4日(木)にお弁当の日を実施します。詳細についてはさ  
くら連絡網配付「おにぎり・お弁当の日について」の通知をご覧ください。

【お弁当のバランスについて】

● (主食) (主菜) (副菜) の3つをそろえましょう。

↓      ↓      ↓  
3 : 2 : 1 の割合を目安にします。

好きなものばかり(例:肉肉肉十くだものだけ)入れると栄養のバランスが  
かたります。ご飯と肉や魚・野菜はバランスよく入れましょう。



★体に合ったお弁当箱の容量の目安★

低学年500ml

中学年600ml

高学年700ml

お弁当箱の容量(m<sup>3</sup>)は、そのままお弁当のおおよそのカロリー(kcal)  
に置き換えることができます。成長に合わせて大きいものに替え、自分にぴ  
たりのサイズのお弁当箱を選びましょう。

★お弁当作りで気をつけること★

・調理前・調理中もこまめに手を洗いましょう。

・必ず中まで火を通しましょう。

・殺菌、除菌効果のあるものを上手に利用しましょう。(梅干し・酢など)

