

しょく い く

食育だより



令和7年度11月号

清原東小学校

保護者の方と一緒に
読んでください

風がだんだんと冷たく感じるようになり、紅葉の季節になりました。11月はおにぎりの日や校外学習、修学旅行など、たくさんの行事があり楽しみです！
バランスのとれた食生活を心掛け、健康管理をしっかりと行いましょう。



＜おにぎりの日について＞

11月12日（水）は、おにぎりの日です。当日は給食室からおかず等が出ますので、1・2年生は140g、3・4年生は160g、5・6年生は180g位を目安にお願いします。

なるべく児童が自分の食べられる大きさで握るように近くで見守りをお願いします。後日、さくら連絡網にて詳細をお知らせしますので、ご確認ください。

おにぎりをつくってみよう！



＜図書コラボ！お話し給食＞

11月4日から6日の3日間はお話し給食になります。

どんな本の料理が出てくるかは楽しみにしててください！

当日は、給食の時間に図書委員会の児童による本の紹介があります。詳細については、図書だよりをご覧ください。



＜沖縄県うるま市との交流給食＞

宇都宮市は令和6年8月6日に、沖縄県うるま市と、国内の都市として初めて「友好都市」を提携しました。

その取り組みの一つとして、本市とうるま市で学校給食での交流を行うことになりました。本校は11月27日（木）に実施する予定です。

11月24日は「和食の日」

～ 受け継いでいこう和食文化 ～



和食は、2013年（平成25）12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。

給食も米飯給食が週4回実施のため、和食献立が多いです。



まずは「一口」食べてみよう！

給食では、みなさんに様々な料理を経験して、味わってほしいと思い、献立を立てています。見たこともない、食べたこともない料理など、たくさん給食で出てくると思いますが、給食室で調理員さんが安心して安全な料理を一生懸命作ってくれています。まずは、どんな味のする料理か「一口」食べてみてください。

＜放射性物質検査について＞

本校では、10月17日（金）に使用したにら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。