



SUKU² 食のおたより 12月



12月4日おべんとうの日

1・2年生の目標は「食べものの名前をおぼえる・買い物へ行く」3・4年生の目標は「一緒にお弁当作りをして、おうちの人へ感謝の気持ちを伝える」5・6年生の目標は「1品でも自分で作る」です。
当日は忘れずにお弁当を持ってくるください。

おべんとう
づくりで
きをつける
こと



おかずは
ぎゅうっと
つめること



か もの
買い物へ
い
行こう



かんしゃ きも
感謝の気持ち
つた
伝えよう



じぶん びん
自分で1品！
つくってみよう



おうちでつくろう給食メニュー〈タコライス〉

10月に実施したうま市との交流給食のメニューを紹介します。

おうちのひと
つくってみてね



材料

豚挽肉	160g	大豆ミート	30g
水	160g	酒	6g
サラダ油	小さじ1	にんにく	少々
たまねぎ	小1個	にんじん	1/4本
コンソメ	小さじ1	トマトピューレ	50g
ケチャップ	大さじ2	ウスター	こさじ1
カレー粉	少々	食塩	少々
コショウ	少々	ダースチーズ	40g
キャベツ	50g		

作り方

- ・人参・玉ねぎはみじん切り、キャベツ千切りにカットする。
- ・大豆ミートの分量に対して2～3倍の水を入れてふやかす。
- ・キャベツをボイルする。
- ・肉をにんにくと油で炒める。
- ・たまねぎとにんじんを入れ、火が通ったら大豆ミートを入れ炒める。
- ・調味料とチーズを入れて炒める。
- ・ごはんの上にボイルキャベツ、炒めた挽肉をのせて完成



放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】だいこん【産地】小山【測定日】令和7年11月19日
放射性ヨウ素、放射性セシウム共に量下限値未満



いしき 意識しよう！ 冬休み 中の生活習慣



いちにち しょく
1日3食
しっかり
た 食べる



てきど
適度な
うんどう
運動をする



ふゆ おお かんせんしょう
冬に多い感染症
き
に気をつけよう

ふゆ 冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中も1日3食しっかりと食べ、手洗い、うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら規則正しい生活をしていくことが大切です。

はやねはやお
早寝早起き
をする

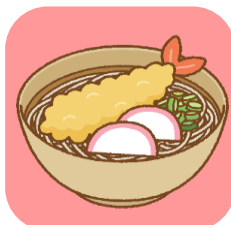


てあら
手洗い
うがいを
する



おおみそ か としこ **大晦日に食べる年越しそば**

大晦日に食べるそばを「年越しそば」といいます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運をのばす」や「そばは切れやすいので、1年の苦労や役職を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。



あま ふゆやさい **甘くておいしい冬野菜**

はくさい、だいこん、ねぎ、などの冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように野菜が細胞に糖分を蓄積して糖度が高くなることによります。



ひ じっし **おにぎりの日を実施しました**

11月におにぎりの日を実施しました。買い物へ一緒に行ったり、自分でお米を研いだり、自分でにぎったりできましたか？12月のお弁当の日には、自分で準備から片付けまで、してみましょう！

