

SUKU 2 食のおたより 2月

こんげつ き きゅうしょく
今月の気になる給食

2月2日 初午献立

2月1日は初午でした。
栃木県では初午にしもつかれを食べる風習があります。
しもつかれは鮭、だいこん、にんじん、だいず、酒粕が入っています。



2月3日 節分献立

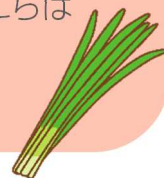
節分とは、季節の変わり目に邪気を祓い、1年の無病息災や幸福を願う行事です。豆をまいて邪気を祓ったり、恵方に向けて巻き寿司を食べ、お願いごとをしたりします。



2月14日バレンタイン
チョコクレープを提供します

2月16日宮っ子ランチ

宇都宮産の食材を使用した献立を提供する宮っ子ランチ。生揚げと豚肉の豆板醤炒めに入っているにはら



いま き せいかつしゅうかんびょう
今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病・脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は脂肪や糖分、塩分をとりすぎている食生活や運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くは大人になってから症状が表れますが、予防するには子供のころからバランスの良い食生活と健康的な生活習慣を続ける必要があります。

しょくせいかつ
食生活チェックリスト

- ☐揚げ物ばかり食べる ☐野菜が苦手でほとんど食べない
☐朝ごはんを抜くことが多い ☐塩や醤油をかけることが多い

☐甘い菓子をよく食べる

チェックが多いほど生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。
このチェック表をもとにいつもの食事を見直してみましょう。

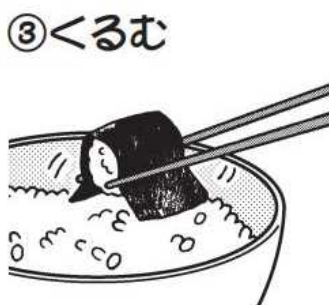


放射性物質測定結果を下記の通り報告します。
【品名】小松菜 【産地】宇都宮 【測定日】令和8年1月19日
放射性ヨウ素、放射性セシウム共に量下限値未満



やってはいけないはしづかいは何れ？

正解は おたより下部に！



食育ギャラリー

1月14日みやっこランチ



うつのみやさん しょうがい しょう こんだて
宇都宮産の食材を使用した献立↑

1月16日ワンダフル給食



しが やく こうりゅうきゅうしよく
渋谷区との交流給食↑

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間



28日のりでごはんをまく献立



29日うどんをはさむ献立

学校保健給食委員会を実施しました

1月29日、学校保健給食委員会を開催いたしました。当日は多くの保護者の皆様にご参加いただき、本校の保健教育や給食運営について、大変有意義な協議を行うことができました。今回の協議では「子供の偏食」について意見交換がされました。今後も学校と家庭で補い合いながら、子供たちの健やかな成長を見守っていければ幸いです。ご多用中のご出席、誠にありがとうございました。

クイズの答え…正解は②

はしを料理に突き刺して食べるのはマナー違反です。ほかは何れも正しい使い方です。

