



学校HPにカラー版が掲載されています

お弁当の日を実施します！

第2回 12月19日は
おべんとうの日です



12月19日はお弁当を持参してください。
ワークシートを配りましたので、記入しましょう！
ワークシートはクラスで回収し23日までに
提出です！

第2回目のテーマは

『彩りを考えたお弁当を作ろう！』です。

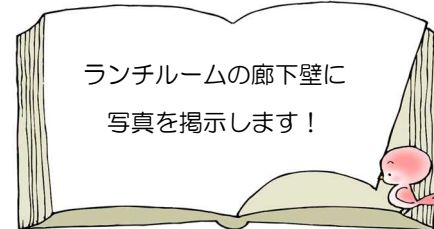
彩りのきれいなお弁当は栄養バランスもよくなります。調理法や切り方などを工夫して作ってみましょう！1回目同様、旬の食材を使うと栄養も良く、食材費も安くなりますよ！

朝、一段と寒くなり起きるのもつらい時期になりましたが、自分の食事を自分で管理できる大人になるため頑張りましょう！

白	黒	赤	黄(茶)	緑
 ・ごはん ・しらす ・はんぺん ・豆腐 ・大根 ・かぶ など	 ・のり ・ひじき ・わかめ ・黒ごま など	 ・トマト ・にんじん ・いちご ・うめぼし ・ベーコン ・かにかま など	 ・肉 ・魚 ・卵 ・ウインナー ・コーン ・チーズ ・さつまいも ・かぼちゃ ・きのこ など	 ・ほうれんそう ・えだまめ ・ブロッコリー ・レタス ・キウイ など

お話給食を実施しました！

★オムライス
★黒糖パン・ミートボール・ABC スープ
★手作りカステラ
オリジナルのメニューが出ました！



アルファベットの
パスタ入り！



節目の行事食を大切に・・・



冬至のかぼちゃや、お正月にお雑煮やおせち料理を食べるように、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。行事食には昔から伝えられてきた由来があり、その多くは地域でとれる食材や旬のものが使われています。

栃木県の有名なしもつかれもそのひとつです。行事食は学校給食でも取り入れています。食文化を伝えるためにも、家庭で食べるように心がけましょう。

冬至



12月21日は冬至です。冬至は、一年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日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きました。冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至かぼちゃ由来	効 能
かぼちゃ、つまり南瓜(なんきん)は“ん”が2つ付くので「運が付く」とされています。また、陰陽思想では南方から伝来した夏野菜で赤味がかったかぼちゃは冬の間、陽(よう)の気を補うのに最適とされていました。	かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維を含み、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないので、作物の育たない冬の貴重な栄養源であり、冬に多くなる感染症や血管疾患の予防に欠かせないものであったと考えられます。
ゆず湯の由来	効 能
ゆずの強い香りで邪気を払う「禊(みそぎ)」や、「冬至＝湯治」と「柚子(ゆず)＝融通(ゆうづう)」をかけた「融通(ゆうづう)がきくように」という意味があるとされています。	ゆずにはビタミンC、殺菌・鎮痛成分ノミリン、芳香成分ピネン・シトラール・リモネンなどが含まれており、アロマ効果や美肌効果、入浴効果があるとされ、風邪や脳卒中の予防になると考えられています。

1月7日に
食べます



七草粥

春の七草を刻んでおかゆに入れたものを食べる行事で、春のはじめに生える若菜を食べることで1年の邪気を払う

行事と言われています。

また、ごちそう続きで疲れた胃を休める働きもあるといわれています。



鏡開き



1月11日に
食べます

お正月にお供えた鏡もちを下げて、

汁粉や雑煮にして食べ、1年の家族の

健康と幸せを願う行事です。お正月に

供えたもちを木づちで砕いたり、割ったり

するのですが、お正月に「切る」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使って、鏡開きといわれています。



放射性物質検査結果について



11月6日使用の宇都宮市産の米 を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。

おいせ

●食物アレルギー調査●



12月中に、食物アレルギー調査を1～2年生に実施します。

年に一度の調査になりますが、新たに食物アレルギーが出た場合は学校へ報告をお願いします。

本校では宇都宮市が作成した、食物アレルギー対応マニュアルに基づき、給食での対応をしています。

なにかご不明なことがございましたら、栄養士までお知らせください。