



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



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1回 11月29日は
おべんとうの日です



11月29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!



第1回目のテーマは『旬の食材を使おう』です。秋はきのこ類や
いも類、そしてたくさんの魚介類や果物など、食材の宝庫です。

旬の食材は、美味しいだけでなく栄養価も高くなっているの
で、お弁当だけでなく日常の食卓などにも取り入れてみて下さいね。

作り置きや冷凍食品を使うのも“時短”や“手軽さ”を特徴とした立派なお弁当です。調理技術や予算、
作る時間などに合わせた、無理のない自分らしいお弁当を作りましょう。



食事マナー強化週間を実施しました!

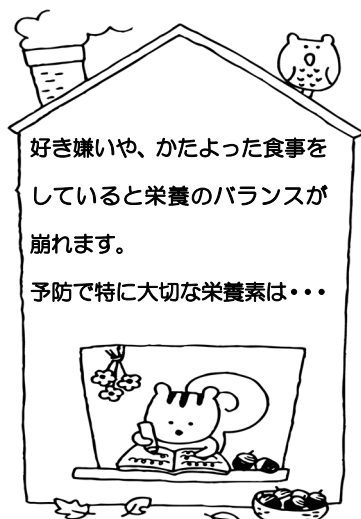
食に対する意識を高めるとともに正しい食事のマナーを身に付けるため、
10月7日から11日まで、地域学校園で共通実施しました!

6月に実施した食育アンケートの結果より、
正しい姿勢を意識して食べている。・ゆっくりとよく噛んで食べている。
この2つを意識した呼びかけを教室とお昼の放送で行いました。



体の中から風邪を予防しよう!

寒くなってくるこの季節、うがい手洗いはもちろんの事、十分な栄養をとって体の中から風邪に負けない
ようにしていきたいですね。風邪の予防のために気を付けたい栄養素について紹介します。



たんぱく質は、体を作る大切な
栄養素です。
不足すると体力が無くなって、
風邪をひきやすくなっ
てしまいます。



風邪のウイルスは口や鼻の
粘膜から入ってきます。ビタ
ミンAは粘膜を丈夫にして、
ウイルスが体に入ってくる
のを防ぎます。



ビタミンCは病気とたたかう
力を高める働きがあります。
野菜や果物、さつまいもやジャ
ガイモなどに多く含まれて
います。

予防で大切なのは栄養バランスのよい食事

11月23日は勤労感謝の日です



勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う『新嘗祭（にいなめさい）』というものでした。

今では、国民の休日に関する法律によって「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。

命をいただいていることへの『感謝』	食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。
心を込めて作ってくださる人々への『感謝』	毎日食べている食事は、食べ物を育てる人や運搬してくれる人、料理を作ってくれる人などさまざまな人たちの働きがあります。
毎日、食事が食べられることへの『感謝』	現在、日本では飢餓（食べ物が不足している状態）を身近に感じる機会は少なく、食べられる事を当たり前と感じている人が多いかもしれません。しかし、全世界では飢餓に苦しんでいる人がまだまだ多く存在しています。



残さず食べる事、好き嫌いをしない事、マナー良く食べる事なども感謝の心に通じます。
また、私たちの命は、「動物」や「植物」の命によって生まれ、たくさんの人々の手がかかわっているという事を忘れず、感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをしましょう。



感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



©少年写真新聞社2024



放射性物質検査結果について

11月6日使用の

宇都宮市下小池町産の米を

検査に出したところ、

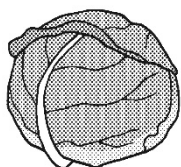
放射性ヨウ素、放射性セシウム

ともに不検出でしたので

お知らせします。

クイズ キャベツの仲間は どれかな？

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



°f2
様ぐ1と217274 `様121102
°f2編執40受ぞ首157のふ+4
ら22の4サ `122の様+57°f2様
11127412>1 `2122 `124 `4
-111602 `2様+574164キ
-111602② さま

©少年写真新聞社2024