

12月の食育だより

令和6年度 12月 錦小学校



寒さに負けない
食事をしよう

まもなく冬休みです。クリスマスやお正月などの行事が盛りだくさんで、いつもと違う食生活が続く人が多いのではないのでしょうか。自分自身の身体と相談して、食べ過ぎなどには気を付けてほしいと思います。胃腸が弱ってしまうと、食中毒の菌やウイルスに負けやすくなってしまいます。休み中も規則正しい生活を心掛けましょう。

おにぎりの日

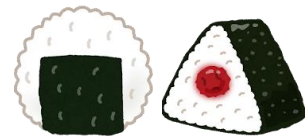
11月1日（金）おにぎりの日、ご協力ありがとうございました！

主食以外の給食は出るので、バランスよく食べられるように、シンプルな具のおにぎりを握ってもらいました。味付けを工夫したり、違う形に挑戦したりするなど、楽しんで握ることができたようです。

おにぎりの日振り返りカードのコメント（一部抜粋）

（児童）

- ・ 難しかったけど、頑張って作ることができました。
- ・ おにぎりをつくるのが楽しかったです。
- ・ 思ったより、上手に三角の形を作ることが難しかった。
- ・ 頑張って作ったおにぎりは、とってもおいしかったです。
- ・ これから、お手伝いしていきたいと思った。



大きなおにぎり
作ったよ！

先生もおにぎり
作りました！

先生見て～！と作ったおにぎりを
笑顔で紹介してくれました(^^)

みんなは
どんな具
かな？

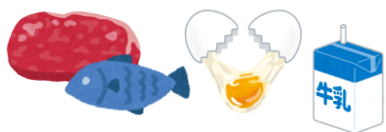


今月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

寒さが厳しい季節になりました。体が冷えると、免疫力も落ちてしまいます。かぜや感染症を予防するためには、いろいろなものを好き嫌いしないで栄養バランスよく食事をする 것도大切です。

たんぱく質

疲れを回復させて、寒さに負けない体を作る



肉・卵・魚・大豆・牛乳など

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ



緑黄色野菜・うなぎ
レバーなど

ビタミンC

免疫力を高める



野菜・いも・果物など



3・4年生食農体験



3・4年生が育てたさつまいもを11月25日（月）に「さつまいものシチュー」として提供しました。甘くて、ほくほくとした、立派なさつまいもがとれて、とてもおいしくいただきました。作物を育てることで、食材に感謝の気持ちを持ってくれと嬉しいです。



たくさんの
さつまいもを収穫し
てくれました！



調理員さんが大きな鍋
で作ってくれました！



給食でおかわりする姿も…！
おいしくいただきました👍



11月の献立から



11月29日（金） 宮っ子ランチ【秋】

宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる献立です。栃木でよく食べられているモロを使ったから揚げ、栃木県の中で宇都宮が主な産地である梨を使ったゼリーです。

