



しょくいくだよりは、おうちの
ひとと、よみましょう。

令和7年12月

宇都宮市立岡本小学校

今年も残り1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきて、空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすい時期です。冬を元気に過ごすためには、手洗い・うがいが大切です。そして、栄養バランスがとれた食事を心がけて、自分で体調管理をきちんとしましょう。

★ お弁当の日は12月8日(月)です

ランチルームの掲示



今年度のテーマは「栃木県の食材を使ったお弁当を作ろう」です。詳細につきましては、「お弁当の日の実施について」や食育だより11月号（特別号）を御参照ください。

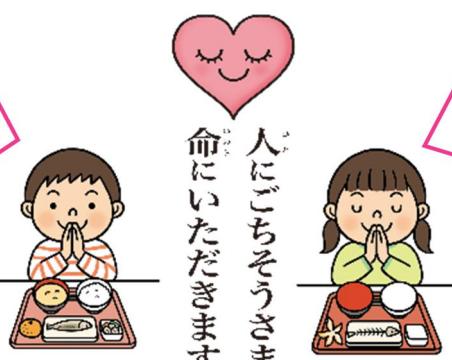
お弁当の日の計画カード・振り返りカードは児童の実態に合わせて、タブレットを使って行います。保護者記入欄もありますので、御確認・御記入をお願いします。

★ 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう

宇都宮市全小・中学校で実施している「おにぎりの日」や「お弁当の日」を通して、食事について親子でともに考える機会とし、子供たちの食への関心を高め、作ってくれる人に対する感謝の心を育むことを目的としています。食事の前後のあいさつの意味を知り、改めて感謝の気持ちを表しましょう。

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。したた動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生いています。私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客様をおもてなしするとき、家人の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとてこなければならぬこともあります。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることからはじめたあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。

共食（きょうしょく）で心を豊かに！

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のために大切なものです。給食では、グループ会食を基本とし、食事を楽しみながら、お互いに食事のマナーを見直す機会としています。（感染症の時期は、前向き給食を行っています。）



ランチルーム会食



各クラスのグループ給食

11月の給食紹介

おにぎりの日(11/5)



保護者の方々の御協力もあり、計画通りに作られた児童が多かったようです。これをいかして、お弁当の日も自分にできることを増やせるように挑戦してほしいと思います。

こんだて
カミカミ献立 (11/6)



こんだて
献立にあわせて、どうとくじゅぎょう「かむかむメニュー」を学習しました。自分の健康について考
える機会になりました。



●地産地消強化週間(11/11~11/14)

さつまいものシチュー (11/11)



がっこうのうえん
学校農園で収穫したさつまいもは1月
に提供予定です。収穫した大きなさつま
いもは昇降口に展示しました。



みや
宮っ子ランチ
きょうどりょうりこんだて
郷土料理献立 (11/12)



●12月「おはなし給食」について

12月5日(金)

「おいもをどうぞ(いちとようこ)」より、学校農園で収穫をしたさつまいもを使用した大学芋が登場します。



12月10日(水)

「ぎょうざがいなくなりさが
しています(玉田美知子)」より、
餃子スープが登場します。スー
プの中に入っている餃子を探
しながら、美味しいいただきま
しょう。

