



【おうちのひとと一緒に読みましょう！】

令和7年12月

岡本小学校

寒さ（さむ）も一段（いちだん）と厳（きび）しさを増（ま）してきました。1月（がつ）は学校給食週間（がっこうきゅうしょくしゅうかん）があります。これを機（き）に身近な給食（きんじか きゅうしょく）の役割（やくわり）について考（かんが）えてみましょう。学校給食（がっこうきゅうしょく）においても、衛生面（えいせいめん）に注（ちゅう）意（い）を払（はら）い、引（ひ）き続（つづ）き安（あん）心（しん）・安（あん）全（ぜん）な給食（きゅうしょく）を提（てい）供（きょう）できるよ（よ）うに取（と）り組（く）んでい（い）きたいと思（おも）います。



べんとう ひ じっし お弁当の日を実施しました ～12月8日（月）～



12月8日（月）に「お弁当の日」を実施しました。今年度のテーマは、「栃木県（とちぎけん）の食（しょく）材（ざい）を使（つか）ったお弁当（べんとう）を作（つく）ろう」です。

児童（じどう）にとっては、栃木県（とちぎけん）の食（しょく）材（ざい）にはど（ど）のよ（よ）うなも（も）のがあるのか（か）や、旬（しゅん）の時期（じき）を家族（かぞく）と買（か）い物（もの）をして知（し）る機（き）会（かい）にもな（な）ったよう（よう）です。オリジナル（じりじん）のお弁当（べんとう）は、彩（いろ）りや盛（も）り付（つ）け方（かた）が工（く）夫（ふう）さ（さ）れてお（お）り、ど（ど）れもおい（おい）しそ（そ）うで（で）した。な（な）に（に）よ（よ）り、で（で）きるこ（こ）とに挑（ちょう）戦（せん）したこ（こ）は、児（じ）童（どう）の自（じ）信（しん）にもつ（つ）なが（が）ったと思（おも）います。

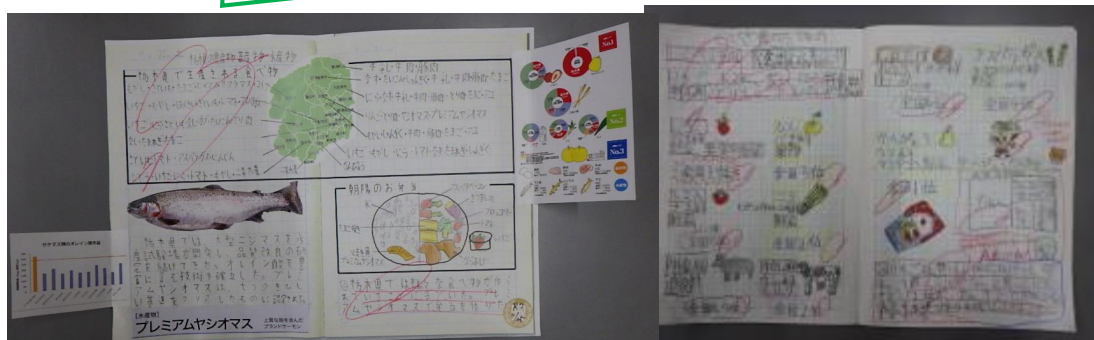
今（こん）回（かい）の「お弁当の日（べんとう ひ）」を（を）通（とお）して、食（しょく）事（じ）につ（つ）いて親（おや）子（こ）で考（かんが）え、食（しょく）に（に）対（たい）する興（きょう）味（み）・関（かん）心（しん）が高（たか）ま（ま）ったと思（おも）い（い）ま（ま）す。ま（ま）た、作（つく）っ（つ）てく（く）れ（る）人（ひと）に（に）対（たい）する感（かん）謝（しゃ）の心（こころ）も育（はぐく）ま（ま）れる機（き）会（かい）にな（な）ったと思（おも）い（い）ま（ま）す。

御（ご）家（か）族（ぞく）の皆（みな）様（さま）、お弁当（べんとう）作（つく）り（り）へ（へ）の御（ご）協（きょう）力（りき）あ（あ）り（り）が（が）た（た）う（う）ご（ご）ざ（ざ）い（い）ま（ま）した（た）。



事前に自主学（じぜんじしゅがく）習（しゅう）で栃木県（とちぎけん）の特（とく）産（さん）品（ひん）につ（つ）いて調（しら）べるク（く）ラ（ら）ス（す）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）した（た）。

お弁当（べんとう）の（の）日（ひ）を（を）通（とお）して地（ち）産（さん）地（ち）消（しょう）を（を）意（い）識（しき）する機（き）会（かい）とな（な）り（り）ま（ま）した（た）。



1月の目標 ☆食べ物と健康について考えよう！

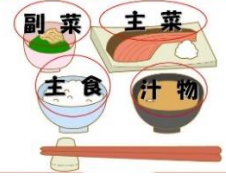


いろいろな食品を組み合わせることが大切です！

私たちは、毎日食えることによって、健康な体をつくったり元気に活動したりすることができます。朝ごはんを毎日食べて登校していますか？給食を残さず食べていますか？健康でいるためには、1日3食、いろいろな食材を組み合わせるバランスよく食えることが大切です。間食は食べすぎないように時間や量を決めて食べましょう。

栄養バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえて



【学校給食週間】 1月26日(月)～1月30日(金)

1月26日(月) 郷土料理献立	「スタミナ焼き」「ごぼう汁」 地元の野菜をできる限り使用した野菜の炒め物です。ごぼう汁のにら入りすいとんは調理員の手作りです。
1月27日(火) 地産地消献立	「クレソンシチュー」 河内地区の猪瀬農園で生産されたクレソンを使用予定です。彩りがよく、特徴のある風味があります。
1月28日(水) 宮っ子ランチ	「さといもコロッケ」「かんぴょうの卵とじ」 「黄ぶなにちなんだ健康になろう献立」です。詳しくは1月の献立表(裏面)を御確認してください。
1月29日(木) 沖縄うるま市献立	「タコライス」「にんじんしりしり」 タコライスは、タコスに元を考案されました。 にんじんしりしりは、細切りのにんじんと卵、ツナなどをシンプルに醤油と塩のみで味付けします。
1月30日(金) 渋谷献立	「元気もりもり丼」 「元気に」「もりもり！」食べてもらえるように考案された、豚肉の生姜焼きをベースとした味付けです。

学校給食では、準備から片付けまでの実際の生活を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。今年度も、保健給食委員会の児童と連携を図り、給食の時間を利用して、日々の重点マナーを改めて確認する機会とします。

給食の献立紹介や、各地域に伝わる郷土料理について放送を行います。昨年度同様、豆つかみ大会も実施予定です。

冬休み中はぜひ御家庭でも、家族そろって食卓を囲んでコミュニケーションの時間を増やし、食事マナー(お箸やお茶碗の持ち方、食べるときの姿勢など)についても確認してみてください。

12月「おはなし給食」の様子



●12月5日(金)

「おもをどうぞ(いとようこ)」

●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)」



学校農園のさつまいもで大学芋♪



ぎょうざスープ♪

