



【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

寒さも一段と厳しさを増してきました。1月は学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について考えてみましょう。学校給食においても、衛生面に注意を払い、引き続き安心・安全な給食を提供できるように取り組んでいきたいと思います。



## 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)～



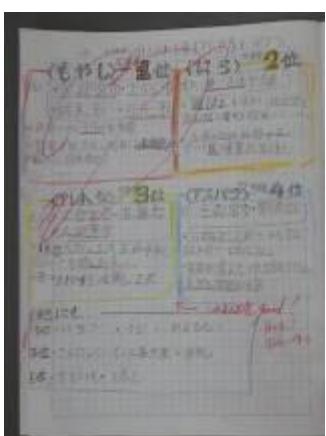
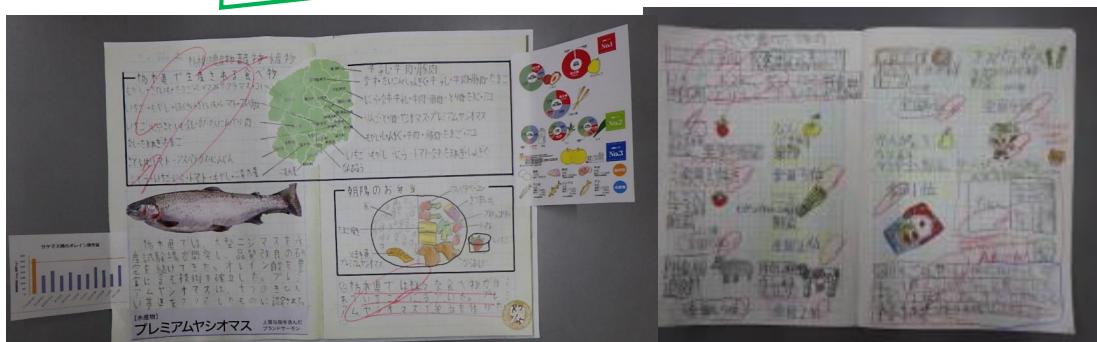
12月8日(月)に「お弁当の日」を実施しました。今年度のテーマは、「栃木県の食材を使ったお弁当を作ろう」です。

児童にとっては、栃木県の食材にはどのようなものがあるのかや、旬の時期を家族と一緒に買い物をして知る機会にもなったようです。オリジナルのお弁当は、彩りや盛り付け方が工夫されており、どれもおいしそうでした。なにより、できることに挑戦したことは、児童の自信にもつながったと思います。今回の「お弁当の日」を通して、食事について親子で考え、食に対する興味・関心が高まったと思います。また、作ってくれる人に対する感謝の心も育まれる機会になったと思います。御家族の皆様、お弁当作りへの御協力ありがとうございました。



事前に自主学習で栃木県の特産品について調べるクラスもありました。

お弁当の日を通して地産地消を意識する機会となりました。



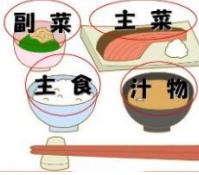
# 1月の目標 ☆食べ物と健康について考えよう！

私たち、毎日食べることによって、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てバランスよく食べることが大切です。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。

いろいろな食品を組み合わせることが大切です！

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。ごぼう汁のに入りや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」 「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」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、タコスを元に考案されました。 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くことができます。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)

「おいもをどうぞ(いもとようこ)」

●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)」

