



令和8年2月

宇都宮市立岡本小学校

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暦の上では春を迎えました。風邪をひいていませんか？風邪を予防するためには必要なことのひとつは「栄養をとること」です。好きなものばかりをたくさん食べるのではなく、色々な食べ物をバランスよく食べましょう。丈夫な体を作り、風邪などのウイルスから体を守って毎日元気に過ごしましょう。

【おうちのひとと一緒に読みましょう！】

## 校内給食週間の振り返り

給食週間中は、給食重点マナーを設定し、ICTを用いて「給食マナーチェックシート」を活用しながら、食事のマナーについて改めて考える機会としました。

保健給食委員会では、給食の時間に食事のマナーに関することや献立の説明を放送しました。他にも、「おはしの持ち方名人になろう」と題し、豆つかみ大会を実施しました。食事のマナーを改めて確認しながら、学校給食について理解を深めるとともに、給食に関わる人たちへの感謝の気持ちを育むことができたと思います。

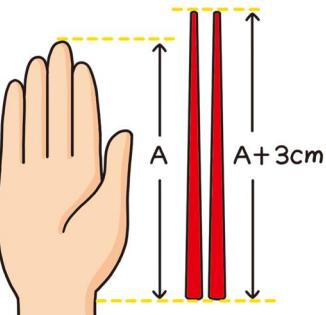
### 【給食重点マナー】

- ・食事のあいさつは心をこめて言う。
- ・お箸や食器を正しい位置において食べる。
- ・お箸や食器を正しく持って食べる。
- ・一口ずつよくかんで食べる。
- ・背筋を伸ばし、ひじをつかずに良い姿勢で食べる。
- ・好き嫌いをしないで、残さずに食べる。
- ・食べ終わってもごちそうさままでは、席に座って静かに待つ。

ご家庭でも意識して取り組みましょう！

自分の手の長さに合ったはしを選ぼう

はしの長さ  
手のひらの長さ  
+ 3cmくらい



### 【豆つかみ大会の様子】



最高記録は20秒間で  
18個でした！！



## きゅうしょくしょうかい きゅうしょくしゅうかん 給食紹介(給食週間)



1月26日(月)



1月27日(火)



1月28日(水)



1月29日(木)



1月30日(金)

### 小・中学生による「トマト料理コンクール」について



小・中学生による「トマト料理コンクール」は、児童生徒が、食に興味・関心を高められるよう、本市で開催している取り組みです。

本コンクールは、本市で年間を通して栽培しており、作付面積が県内1位であるトマトを使ったレシピを児童生徒が考え、調理することで、地産地消にも関心を持ってもらうものです。小・中学生のアイデアいっぱいのレシピが紹介されています。ぜひ御家庭でも作ってみてください。

給食で  
愉快だ  
宇都宮  
はつるのみや

トマト料理コンクールの受賞作品レシピを  
宇都宮市のホームページに掲載



アドレス

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kosodat/e/gakko/1012029/1036419/1038225.html>

トマト料理コンクール受賞作品のレシピを、  
宇都宮市のホームページで紹介しています。



QRコード  
スマートフォン・  
タブレット用



トマトと大葉のサッパリチャーハン

ガーリックライス

トマナットースト

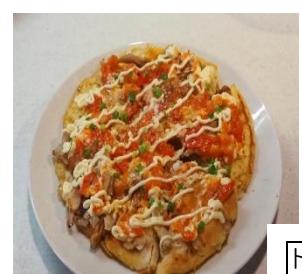
タコライス風つつまないトマト餃子丼



うどんグラタン



カラフルトマトソースうどん



トマおこ(イタリア風お好み焼き)



トマトと高野豆腐のオープンサンド