



【おうちのひとと一緒に読みましょう！】

令和6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ひます。



お弁当の日を実施しました ～12月10日(火)～



12月10日(火)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。計画カードのお弁当の名前を「わくわく弁当」「栄養満点弁当」「とちぎ弁当」「地産地消弁当」にしている児童がいました。

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すね。なにより、できることに挑戦したことは、児童の自信につながったと思ひます。

おうちの方への感想には、朝早くからお弁当を作る大変さと、感謝の言葉が多く書かれていました。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ひます。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ひます。

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。



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



がっこうきゅうしょくしゅうかん
【学校給食週間】 1月27日(月)～1月31日(金)

1月27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。ごぼう汁のすいとんは調理員の手作りです。
1月28日(火) 姿勢強化献立	「米粉パン」 火曜日はパン献立です。ひじをつかないで姿勢良く食べましょう。パンは一口分ずつ、ちぎって食べるよう。
1月29日(水) はし強化献立	「ごもくにまめ」「五目煮豆」 日ごろから正しいはしの持ち方をマスターしましょう。保健・給食委員会では「豆つかみ大会」を実施します。
1月30日(木) トマト献立	「セルフトマト入り中華丼」 宇都宮市のトマトを使用した月に1回のトマト献立です。次回の食育だよりにレシピを紹介しします。
1月31日(金) 宮っ子ランチ	「さといもコロケ」「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。

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。給食当番の身だしなみチェックや、低学年にはお箸の正しい持ち方の指導を行う予定です。

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。

しょう ちゅうがくせい
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、本市で昨年度から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。ぜひ御覧ください。



給食で
愉快だ
宇都宮

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/kosodate/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。

ぜひ冬休み期間を利用し、
ご家庭でお試しください。



QRコード
スマートフォン・
タブレット用

レシピ

- ◎大葉香る肉巻きトマトチーズがけ ◎疲労回復! トントマしょうが焼き
- ◎栄養満点! もぐもぐ! 美味しい! トマト炒め!

