



# しゅくいくだより

おうちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校

令和4年度 第9号



あさごはんをたべよう!!

今年も残り少なくなりました。冬休み中も、生活リズムをくずさないように気をつけましょう。年末年始の楽しい行事が続く、夜更かしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。来年も元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 学校給食等支援事業について

急激な原油価格・物価高騰等の緩和分として、今年度に限り、学校給食の食材費を一部補助する、「学校給食等支援事業」を実施する旨、宇都宮市教育委員会より連絡がありました。支援額は、直接学校へ支払われますので、保護者の皆さまにご負担いただく給食費は、変更ありません。本事業を活用し引き続き栄養バランスの良い給食を提供してまいりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

## 学校給食の放射線物質検査

宇都宮市では、学校給食の放射性物質検査(給食食材検査・調理済み給食検査)を実施しています。検査結果は市のホームページに掲載されます。また、給食に使用する食材の産地を本校1階給食室前に掲示しています。

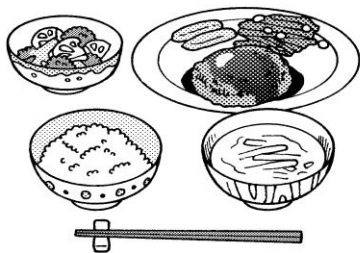
| 【新田小検査結果】(単位: Bq/kg) |                 |  |                 |
|----------------------|-----------------|--|-----------------|
| 検査日                  | : 10月25日        |  | 11月9日           |
| 食材                   | : はくさい          |  | 米               |
| 産地                   | : 長野県           |  | 宇都宮市若松原         |
| 放射性ヨウ素               | 定量下限値未満 (20 未満) |  | 定量下限値未満 (20 未満) |
| 放射性セシウム              | 定量下限値未満 (25 未満) |  | 定量下限値未満 (25 未満) |



## 気をつけたい 冬休みの生活習慣



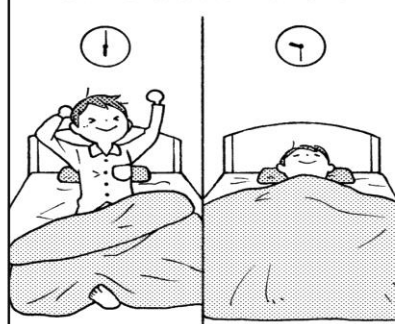
バランスよく  
3食を食べる



適度な運動をする



早起き早寝を心がける



手洗い・うがいをする



人ごみを避ける



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

# ピザトースト



とちぎ  
おいしい  
たべもの

やしおます

9月29日

あゆ

9月27日

ヨーグルト

10月25日



11月30日

就学児検診のため簡易給食の日でした。

普段作ることが難しいピザトーストにしました。600枚以上のピザトーストを手作りしました。調理員さんの愛情たっぷりです♪

「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」「栃木県牛乳普及協会ヨーグルトの無償提供」により、栃木県産の食材が無償提供されました。栃木の食べもののおいしさや魅力を知ってもらうことが目的です。今後も2月にいちごの提供が予定されています。



## おせち料理に込められた願い！

お正月のおせち料理は、家族みんながそろってお正月を楽しむために、作りおきしておく料理です。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。そして「新年が幸せでよい年となりますように」とさまざまな願いが込められています。知っているものはありますか？



### 田作り・たたきごぼう

いわしは昔、田の肥料に使われました。ごぼうは伝説の黒いめでたい鳥「瑞鳥」に見立て、どちらも豊作を願って食べられます。



### たい・えび

どちらも赤く華やかな色をしています。たいは「めでたい」とかけ、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。



### 黒豆

黒には魔除けの力があるとされていました。そして「まめで健康に過ごせますように」と願って食べられます。



### だて巻き・きんとん

だて巻きは巻物に似ているので「知識が増えて頭がよくなるように」、きんとんは金に見立てて「お金に困りませんように」と願って食べられます。



### 昆布巻き・れんこん

昆布巻きは「よろこぶ」に、れんこんは「見通しがきく」と、縁起のよいものとして食べられます。



### 数の子・さといも・八つ頭

どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

良いお年をお迎えください🍀

(参考「食育フォーラム」)