

おうちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校
令和3年度 第9号

食育だより



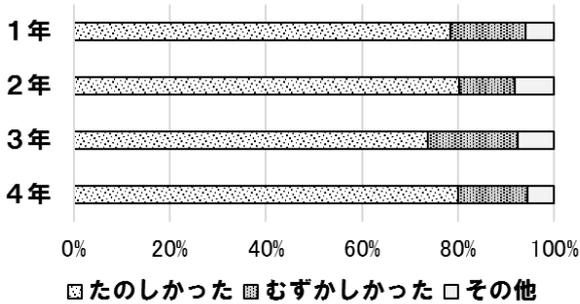
2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜ予防のためには、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養、手洗い、うがいを心がけましょう。

お弁当の日の目

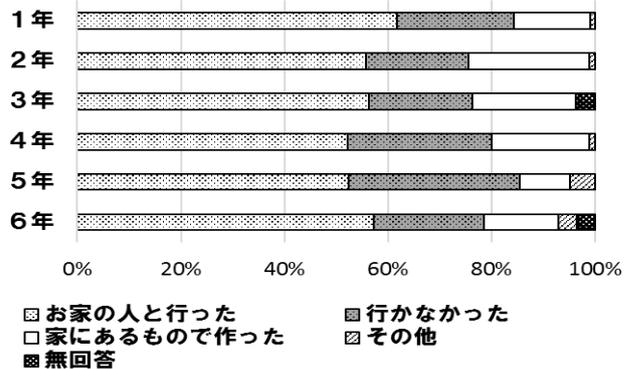


今年度、実施したお弁当の日の「お弁当うりかえりカード」を集計した結果をお知らせします。

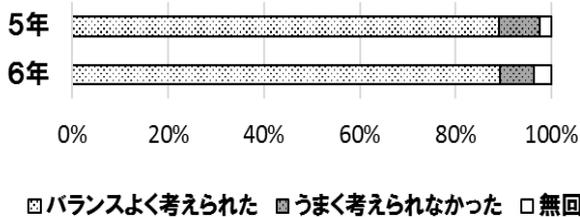
お弁当のこん立てを考えてみてどうでしたか。



材料を買いに行きましたか

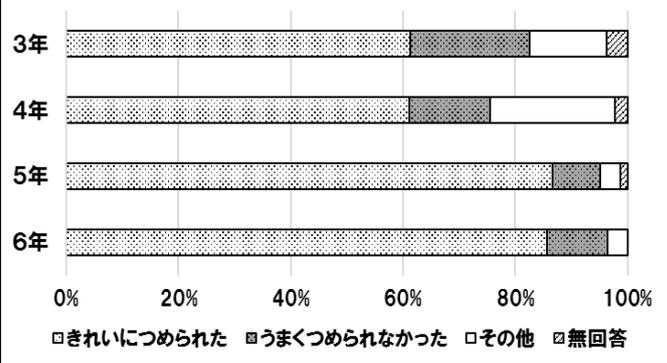


バランスよくこん立てを立てられましたか



材料を買いに行ったかについては、約6割の児童が「お家の人と買い物に行った」と答えています。コロナ禍で外出を控えている影響か、「お家の人だけが行き、じぶんは行かなかった」「おうちにあるもので作った」人の割合が多くなりました。

お弁当をつめてみてどうでしたか



お弁当の献立を考えてみて、1～4年生の約8割の児童が「たのしかった」と答えていました。5,6年生は約9割の児童が「献立をバランスよく考えられた」と答えていました。

お弁当を詰めてみてどうだったかを3～6年生が答えました。3,4年生は約6割の児童が「きれいに詰められた」と答えていました。「その他」は「お弁当を詰めるのはお家の人がやった」という返答が多かったです。

5,6年生は約85%の児童が「きれいにつめられた」と答えていました。

高学年になると、バランスのよい献立を立てたり、きれいにお弁当を詰めたりできるようになっている様子が見られました。

★うらもよんでね!



2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



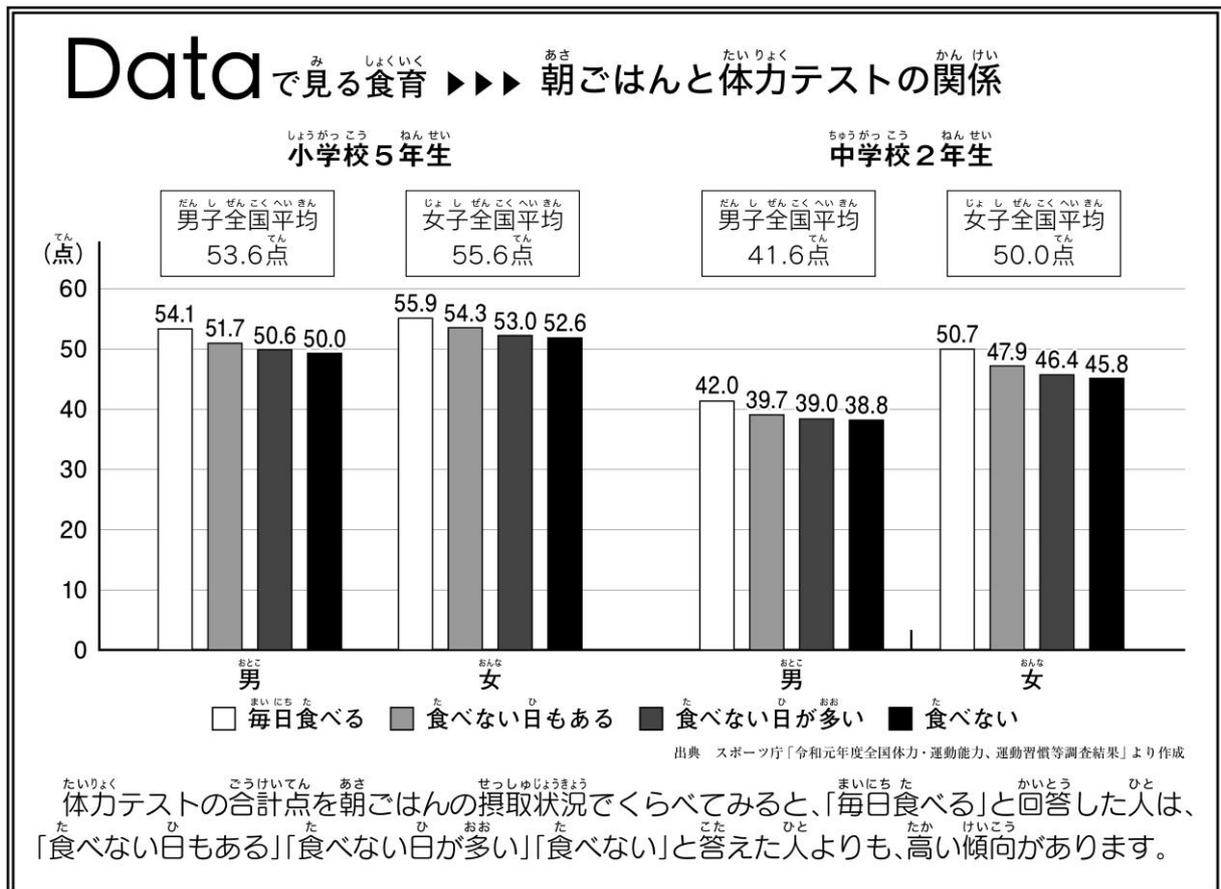
いわし：焼いた臭いや煙を鬼がきらいます。

けんちん汁：寒い季節にからだを温めます。



あさごはんをたべよう！

朝ごはんを毎日食べている子どものほうが、学力調査や体力テストの結果がよい傾向にあります。そして、「何もやる気が起こらない」「イライラする」などの不調を訴える割合は低い傾向にあります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



©少年写真新聞社2022

宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。宇都宮市内の小中学校の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/houshasei/index.html>

【新田小検査結果】(単位: Bq/kg)

検査日 : 1月25日
 使用日 : 1月26日
 食材 : にんじん
 納入業者 : (有)金子酒店
 産地 : 群馬県吾妻郡嬭恋村
 放射性ヨウ素 : 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)