

おうちのひととよんでね。

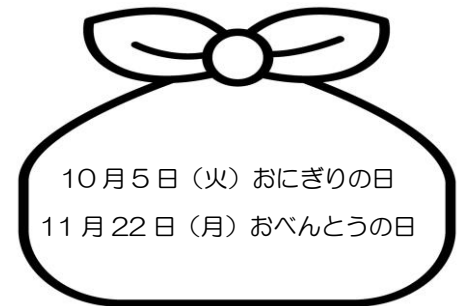


宇都宮市立新田小学校
令和3年度 第5号

げんきに過ごすために、細菌やウイルスから体を守る力「免疫力」を高めることが大切です。免疫力を高めるには、「バランスのとれた食事」を取り「適度な運動」をして「十分な睡眠」をとることを心がけましょう。



宇都宮市では、小学校・中学校の9年間を通して、お弁当の日を実施しています。食を通して自分の健康を考えましょう。



10月5日(火) おにぎりの日
11月22日(月) おべんとうの日

バランスのよい食事をするための第一歩！

りょう かくにん
ごはんの量を確認しよう！

みなさんに必要なごはんの量

1, 2年生 140gくらい

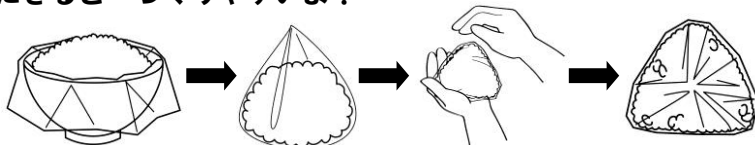
3, 4年生 160gくらい

5, 6年生 200gくらい

※必要な量は、体格や運動量によってかわります。

ごはんを減らしておかずでおなかをいっぱいになると、栄養にかたよりが出たり、塩分のとりすぎにつながったりします。主食であるごはんをしっかりと食べましょう。

★ラップをしいた おちゃわんに ごはんを よそってからにぎると つくりやすいよ！



10月5日(火) は
「自分で作った
おにぎり」を
持ってきてみましょう。



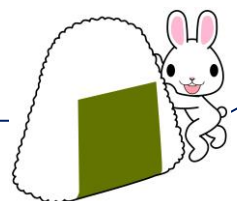
やってみよう！

★チャレンジ1 (全学年)

- ・ごはんをしゃもじでお茶碗によそる。
- ・おにぎりを作る。

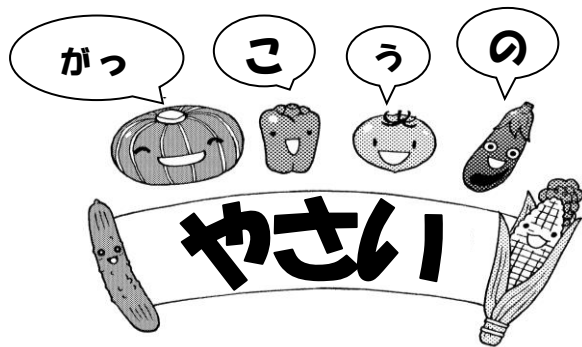
★チャレンジ2 (5, 6年生)

- ・ごはんを炊く



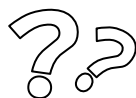
★うらもよんでね！





学校の畑では、いろいろな旬の野菜が育っています。日に日に大きくなっていく様子を見ることができます。

今、育っている野菜です。なにかわかりますか？



とうもろこし、きゅうり、アスパラガス、ピーマン

十五夜

十五夜は、旧暦の8月15日(今の暦では9月中旬～下旬)に満月を鑑賞する行事です。五穀豊穰(お米や麦などが豊かに実ること)を神に感謝する日でもあります。

ちょうど里芋がとれる時期なので「芋名月」とも呼ばれます。お月見は里芋の収穫に感謝する行事だったともいわれています。

おいしい農作物に感謝して満月の夜を過ごしてみましょう。



十五夜は9月21日(火)です。給食に十五夜献立とおはぎが出ます。

おはぎ

昼と夜の長さがほぼ同じになる春分と秋分の日を中心に、その前後3日間を合わせた7日間をお彼岸といい、お墓参りをする風習があります。

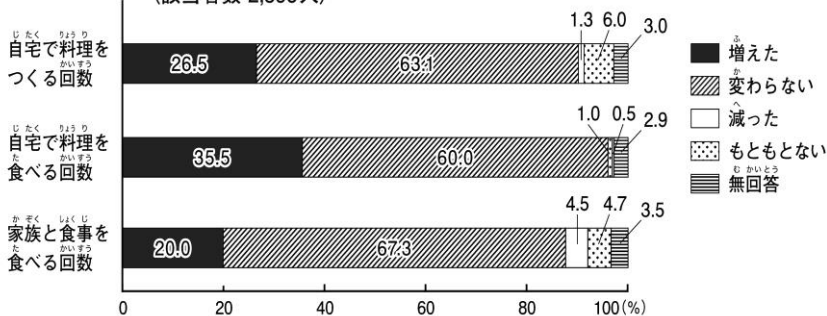
お彼岸には、もち米とうるち米をまぜて炊き、つぶして丸め小豆あんで包んだお菓子をお供えます。

春は、牡丹の花にちなんで「牡丹餅」、秋は、萩の花にちなんで「お萩」とよばれます。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化

(該当者数 2,395人)



新型コロナウイルス感染症の拡大前にくらべて食生活が変化したかを聞いたところ「自宅で作る回数」や「自宅で料理を食べる回数」、「家族と食事を食べる回数」が増えるなど、食生活の変化が見られました。

出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

©少年写真新聞社2021

イラスト：少年写真新聞社

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：9月10日
使用日：9月13日
食材：さつまいも
納入業者：スガノストアー
産地：千葉県成田市
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)