



R5年 1月

宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒に読んでください～

1月は、「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名づけられました。1月は、新年の健康や幸運を願って、日本に古くから伝わる伝統行事にふれる機会がたくさんあります。おせち料理、七草がゆ、鏡開きと行事食が身近に感じられる月です。

寒い時期ですが、早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

12月の献立から



パンを卵、牛乳、砂糖、に浸して焼いた甘い香りのフレンチトーストです。



ハムとチーズがたっぷり入った蒸しパン。



12月22日の冬至は、かぼちゃと大きいえびの天ぷらを天丼にしました。



カレーピラフホワイトソース添え。デザートはグレープフルーツゼリーです。

デザートは「セレクト」です。一番人気はチョコケーキでした。



創立記念日には、赤飯と紅白はんぺん入りの具だくさんのすまし汁でお祝いをしました。クリスマスメニューは、下野市の鶏肉を使った味噌漬け焼きです。



1月24日～
30日

★城山西小の給食週間では、外国や日本の郷土料理メニューが登場します。

- ・24日 フランス ・25日 タイ ・26日 秋田県
- ・27日 韓国 ・30日 大分、熊本県

給食は、食育の重要な柱として、栄養バランスや健康、食べ物についての正しい知識を得ること、マナーを学ぶこと、さらに日本の食文化を継承することなどを、給食を通して伝え学んでいく場になっています。

心身ともに健康な生涯を送るためには、『食生活』がカギとなります。はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など家庭の食卓は食育の宝庫です。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。

食べ方、気をつけようね

食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。

ひじをついて食べる

とてもだらしく見えません。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



子どもたちに見られる気になる食べ方です。思い当たる人は直しましょう。

ばかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。

食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意義を考えてみましょう。

