



しょくいく

食育だより



令和6年12月
雀宮中央小学校
6年度 No.10

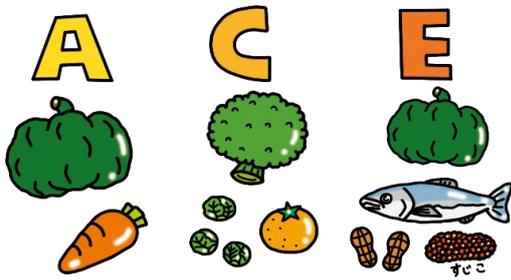
今年も残すところあと1か月となりました。かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節です。手洗いうがいをしっかりし、バランスの良い食事で抵抗力を高めて、楽しい冬休みに向かって、元気に過ごしたいですね。

かそくてよんでね

かぜなどの病気を予防しよう！

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘り強く、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬の旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

豆つかみ大会を開催！ 10月28日～11月1日に、第二回食事マナー週間を実施しました。

マナー週間は、雀宮地域学校園で同時期に行いました。保護者の皆様にも振り返りカードの確認など、ご協力いただきありがとうございました。期間中には、給食委員会主催の豆つかみ大会も開催され、各クラスから2名の代表者を募って、低学年・中学年・高学年ごとに白熱した戦いが行われました。



たんぼで収穫した「お米」をいただきました



きりぼしだいこんの
ボンズあえ

2年生・5年生が5月に田植えをし、9月に稲刈りをして収穫したお米を、11月25日の給食で炊き、全校生でいただきました。新米の味をよく味わってもらいたいので、いつもは入れている麦を入れずに炊きました。この日は「秋の宮っ子ランチ」の日でもあり、宇都宮ゆかりの献立と共に味わうことができました。



鬼怒の船頭鍋(上り鍋)レシピ

このレシピは、地域に伝わる作り方を給食用にアレンジしています。

<作り方>

<材料 (4人分)>

- | | |
|------------------|---|
| ・鮭(角切り)……50g | ・うどん生地……80g |
| ・白菜……60g(葉1枚分) | (うどん粉70gにお湯を加えて粘りが出るまでこねたら、のぼして三角形に切り、下ゆでする。きしめんやほうとうで代用してもよい。) |
| ・ねぎ……24g(10cm) | ・しょうゆ…2.4g(小さじ1/2) |
| ・里いも……48g(2こ) | ・酒……16g(大さじ1) |
| ・にんじん……28g(1/5本) | ・みそ……28g(大さじ1と1/2) |
| ・ごぼう……24g(5cm) | ・鶏がらスープの素…4g(小さじ1) |
| ・大根……72g(2cm) | ・かつお節………8g |
| ・しいたけ……12g(1こ) | ・サラダ油………4g |
| ・木綿豆腐…60g(1/5丁) | ・水………360ml |
| ・油揚げ……16g(1/2枚) | ・七味唐辛子……少々 |



- ① 白菜は色紙切り、ねぎは斜めに薄切り、里いもは半月切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ② ごぼうは半月斜め切りにし、あく抜きする。
- ③ 豆腐は1.5cmの角切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- ④ 鮭は下ゆでし、油揚げは油抜きをする。
- ⑤ うどんの生地は3cm程度の三角形に切り、下ゆでする。
- ⑥ 油でごぼうを炒める。にんじん、大根を加え、さらに炒める。
- ⑦ かつお節でとっただし汁を加える。
- ⑧ 里いも、しいたけを加える。
- ⑨ 白菜を入れ、具材がやわらかくなってきたら、しょうゆ、酒、鶏がらスープの素を入れる。
- ⑩ みそを入れたら、鮭、ねぎ、油揚げを加える。
- ⑪ 最後に5のうどん生地を入れる。

♥11月25日 おにぎりの日を実施しました♥



♥12月10日 お弁当の日を実施します♥



おにぎりの日当日は形・大きさ・味・様々なおにぎりが登場。みんな楽しそうに、おいしそうにほおばっていました。次はお弁当の日です。食事のお手伝いなどをして、お弁当の日へつなげてくださいね。

◆保護者の皆様にはおにぎりの日までの準備や当日、また振り返りの「ひとこと」など、ご協力いただき、大変お世話になりました。

お弁当の日は、今年度も昨年度に引き続き、クロームブックを活用した計画を実施しています。クロームブックで計画するお弁当と、実際に持ってくるお弁当が違う内容でも問題ありません。雀宮地域学校園同一日を実施しますので、ご家庭でお弁当の内容についてよく相談し、兄弟で作業を分担するなど、工夫して用意していただければ幸いです。事後には、クロームブックで振り返りを行います。保護者の方からのコメント欄も設けてありますので入力をお願いいたします。親子で取り組む食育活動の一つとして、ご理解とご協力をお願いいたします。