

令和6年度

宇都宮市立富屋小学校

11月食育だより



★うちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

ひる よる かんたんさ おお すこ ふゆ おとす かん きゅうしょく あたた りょうり
昼と夜の寒暖差が大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。給食では、温まる料理
と い た ふゆほんばん げん き むか
を取り入れていきます。たくさん食べて、冬本番を元気に迎えられるようにしましょう。

11月8日は 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、
ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱ
く質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構
成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くし
たりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシ
ウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物
をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 さかな にく たまご だいず だいず せいひん 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など	カルシウム ぎゅうにゅう こざかな だいず せいひん いちぶ 牛乳、小魚、大豆製品、一部の りよくおうしょく や さい 緑黄色野菜など
 かつお とり肉(ささみ) 卵 大豆 納豆	 牛乳 しらす干し 豆腐 こまつな
ビタミンA りよくおうしょく や さい レバー、緑黄色野菜など	ビタミンC や さい くだもの 野菜、いも、果物など
 豚レバー ほうれんそう ぎんだら にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー パプリカ じゃがいも キウイフルーツ
ビタミンD ぎょかいりい 魚介類、きのこなど	きゅうしょく 給食では、「いわしのフライ」、かみご たえのある「切干大根のナムル」がで ます。 よくかんで食べていただきます！
 いわし まいたけ さけ 干しいたけ	

がつ にち にち
11月11日～15日は

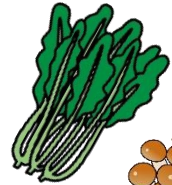
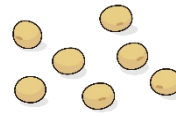
地産地消

しゅうかん
週間です！

自分が住んでいる地域でとれたものを食べることを「**地産地消**」といいます。作った人の顔が見えると安心ですし、新鮮で栄養たっぷりの旬のおいしいものを安く手に入れます。



がつ にち にち とちぎけんさんひん
11月11日～15日の栃木県産品



- ・米（富屋地区産） ・米粉パン ・うどん ・牛乳
- ・さつまいも（富屋地区産） ・ほうれんそう ・もやし ・にら ・なめこ
- ・かんぴょう ・豆腐 ・大豆 ・豚肉

がつ か こんだて
11月14日 KOYO献立

地産地消週間に合わせて、地元の食材を使ったKOYO献立を取り入れました。
うどんは地元の企業の鶴の木さんの県産小麦のうどんです。焼きいものさつまいもは池田文武さんから納品していただきます。
地元の食材たくさんのKOYO献立を味わっていただきましょう。



食事マナー週間を実施しました！



10月7日～11日まで食事マナー週間を実施しました。給食の時間に給食環境委員会より食事マナーについてお知らせをしました。食事マナー週間の時だけではなく、毎日マナーに気を付けて食事をしましょう。

