

食育だより



12月号



宇都宮市立富屋小学校

おうちの人と読みましょう。

もうすぐ『冬休み』ですね。みなさん、きっと楽しみにしていることでしょう。
年末年始は生活のリズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

冬休み中に気をつけてほしい食生活のポイント



ふ とります。おかしやジュースのとりすぎに注意しましょう。

◎クリスマスやお正月はおやつを食べる機会が多いですね。だらだらと食べずに、時間と量を決めましょう。

ゆ っくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむことは、「むし歯」や「食べすぎ」の予防になります。



や さいをたっぷり食べましょう。

◎野菜にはビタミンや食物せんいがたくさん含まれているため、からだの調子を整えてくれます。

す っきりめざめて、おいしい朝ごはん！

◎夜ふかしをせず早起きをして、栄養のバランスを考えて食べましょう！



み んな風の子 元気な子！

- ◎ 寒いからといって、うちの中でぬくぬくとばかりせず、外で元気に遊びましょう。
- ◎ よく体を動かして、よく食べることが健康の基本です。

【11月の残食調査に合わせて実施した食生活アンケートの結果をまとめました】

保健室前の廊下北側にアンケート結果を掲示しています。また、富屋小ホームページの給食の様子の中にも載せていますので、お子さまのタブレットやお手持ちの携帯電話等からアクセスしていただき、ぜひご覧ください。

そこでは、苦手な食べ物との付き合い方や食事のマナーについても紹介しています。



富屋小ホームページのQRコード

第1回 おにぎりの日から



第1回目は、11月19日（金）に自分で作ったおにぎりを家から持参してもらいました。子どもたちは、自慢げに、力作のおにぎりを見せてくれました。

朝早く起きておうちの人と一緒に作ったおにぎりを、子どもたちはとても嬉しそうに味わって食べていました。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。

★ 児童のがんばりカードから ★

- 1年・ごはんをちゃわんにいれるのはかんたんだったけれど、おにぎりをさんかくにするのはむずかしかったです。
- 2年・しゃもじでごはんをよそると、ごはんにしおをふるのがたいへんでした。1年生の時のおにぎりよりもおいしくできました！！
- 3年・ツナマヨの中に、きゅうりを入れました。緑のグループがなかったからです。シャキシャキしておいしかたので、きゅうりを入れてよかったです。
- 4年・最初はおにぎりをきれいな三角形に握るのが難しくてできなかったけれど、少しずつ練習したら、三角形に握れるようになって嬉しかったです。
- 5年・お母さんのおにぎりを見たら、きれいな三角形になっていて、自分もお母さんみたいにきれいにやりたいと思いました。これからはきれいな三角形を意識して作ります。
- 6年・おにぎり作りだけでなく、料理を作って食べる人が喜んでくれると嬉しいと感じました。おにぎりは簡単なので、両親が仕事の時に作ろうを思います。

★ 保護者の方から ★

- ・初めてのおにぎり作り、楽しかったようで良かったです。おかあさんの顔のおにぎりを作ってくれてありがとう！
- ・おにぎりの週は、朝晩とても楽しそうにおにぎりを作っていました。それを見た妹もまねをして一緒に作っていました。
- ・すべて最後まで一人でできました。ツナの油を搾る加減とマヨネーズの量まで考えて、おいしく作ろうという気持ちが伝わりました。お弁当の日も楽しみです！
- ・1年生の時からおにぎりを作り続けて、一人でお米を研ぎ、炊き、おにぎりを握れるようになりました。一生使えることなので、とても助かります。



～ お知らせ ～

第2回おべんとうの日は12月21日（火）です。給食では牛乳だけが出ます。お弁当とおはしを持たせてください。また、お子様と一緒にお弁当の計画を立てたり、お買い物をしたり、お弁当を作ったりと、保護者のみなさまのご協力を宜しくお願いいたします。配布したお弁当計画カード・振り返りカードは12月23日（木）までの提出でお願いします。