

食育だより

★お家の人と読んでね

第7号 令和3年12月20日発行 豊郷北小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、寒い毎が続きます。年末年始にはたくさんの行事食や郷土料理、家庭料理に出会うことができます。その中には地域独特のもの、家庭独自のものなどいろいろあると思います。楽しい冬休みを過ごせるように、毎日3食の食事をしっかり食べて、生活のリズムを整え、寒さやウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

行事食を知ろう！



冬至

12月22日は冬至です。

冬至は、1年で最も昼が短い日です。ゆず風呂に入ったり、かぼちゃ、にんじん・だいこん・れんこんなどの「ん」のつくものを食べたりすることで縁起を担ぎます。



大晦日

12月31日の大晦日には、年越しそばを食べます。

そばを食べるようになった由来は、「細く長いそばのように、健康で長生きできるように。」「そばは切れやすいので、1年間の苦労を切り捨てて翌年に持ちこさないように。」という願いが込められています。

おせち料理について

新しい年を迎え、お正月に食べる料理といえば「おせち」ですね。おせち料理は、もともと節句の時に子供に食べていた料理のことを言います。のちに、お正月料理のみが「おせち」と言われるようになりました。おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。

えび

腰が曲がるまで健康であるようにという長寿を願って

黒豆

まめまめしく、よく働けるように

きんとん

金運を呼ぶ縁起物として



数の子

にしんの卵で、たくさん卵があるので子孫に恵まれるように

だて巻き

形が巻物に似ているので、学問や習い事の向上を願って

こぶ巻き

喜ぶという言葉の「こぶ」から縁起物として

重箱にも福を重ねるという
意味があります！

お弁当の日の様子

お弁当の日では、地域の食材をお弁当に取り入れることを目標の一つにしています。お弁当の計画カードの様子や当日の児童のお弁当を実際に見て回った結果、今回の人気ナンバーワン食材は「さつまいも」でした。給食献立でも提供したさつまいもおこわを主食にしている児童や、クラスの半数以上の児童が、さつまいもを使ったおかずを取り入れているクラスもありました。ご協力してくださった保護者のみなさま、本当にありがとうございました。

地域の食材
使用率1位は…



さつまいも



感染性胃腸炎とは



85～90度で
90秒以上加熱！

細菌またはウイルスなどの感染性病原体による嘔吐、下痢を主症状とする感染症です。その原因の一つに「ノロウイルス」があります。ノロウイルスは、冬季をピークに発生する、感染力が非常に強い感染症で、人から人への感染や、食中毒として感染する場合があります。また、人にしか感染しないため、ならないためには二枚貝などの十分な加熱、手洗いが大変重要になります。手洗いは、新型コロナウイルスや他の病気の予防にもなるのでしっかりと続けていきましょう！

栃木県

ノロウイルス食中毒特別警戒情報

発信中！

11月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	じゃがいも	長野県	えのき	しめじ	セロリ
	にんじん		新潟県	エリンギ		
岩手県	キャベツ		神奈川県	キャベツ		
茨城県	チンゲンサイ		千葉県	にんじん		
	ピーマン	さつまいも	栃木県	こまつな	ごぼう	
愛知県	ミニトマト		宇都宮	もやし		

地産地消 野菜

お問合せは学校、または栄養士 野澤までご連絡ください。

さといも ねぎ だいこん はくさい にんじん ほうれんそう カリフラワー

給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「カリフラワー」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

