



食育だより



第6号 平成30年12月25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、生活のリズムを整えて寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

おにぎりの日の様子

12月3日は「おにぎりの日」でした。自分の好みの具を入れたり、ふりかけでトッピングしたり、みんなそれぞれ工夫をしていました。



お弁当の日の様子

12月17日は豊郷地区4校一斉で「お弁当の日」を実施しました。子供たちは、事前に計画を立てて「地域の野菜を使って料理をした」「自分で全部作った」など楽しそうに話してくれました。



※お弁当紹介をランチルームにて掲示します！



冬至メニュー 12月20日

冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなると言われています。また「ん」の付く野菜を食べると運が付くという言い伝えもあります。なので、南京（かぼちゃ）人参・大根を使用したほうとうを提供しました。

ゆずは、ビタミンCを多く含んでいますが、皮の方が栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く含まれています。ビタミンCは風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

かぼちゃにはβカロチンが含まれていて、ガン予防や視力維持そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



クリスマスメニュー 12月21日

給食では、少し早い「クリスマスメニュー」を提供しました。

みんなに人気のミートソースに今回は、麺をペンネにしてみました。ミートソースは、野菜をみじん切りにトマトでじっくり煮込んだものです。ケーキはセレクトケーキになっています。



11月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	にんじん	長野県	セロリ	えのき
福島県	にんじん			はくさい	
茨城県	はくさい	ピーマン	愛知県	しそ	
	さつまいも		香川県	しめじ	
新潟県	えのき		栃木県	にんじん	まいたけ
			宇都宮	もやし	

お問合せは学校、または栄養士 南木まで御連絡ください。

地産地消 野菜

さといも・ねぎ・キャベツ・だいこん・はくさい



給食食材の放射性物質検査結果

栃木県で収穫された「キャベツ」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。