



宇都宮市立陽光小学校
 おうちのひととよみましょう

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗いうがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

給食週間がありました

1月24日～30日は、全国学校給食週間でした。陽光小では1月20日～24日を給食週間として、様々なイベントを実施しました。

~ 児童朝会 ~



給食委員会の児童が給食と食事のマナーに関するクイズを考え、オンライン朝会を行いました。

~ 給食ポスト ~



調理員さんへ感謝の手紙を書くポストを設置しました。集まった手紙はまとめて、給食委員が調理員さんに手渡しました。

~ 郷土料理給食 ~



1/21(火)
 四国地方



1/23(木)
 九州地方



1/24(金)
 北海道・東北地方

1/20(月)
 関東・東海地方



1/22(水)
 関西・中国地方



各地域で食べられている日本の郷土料理を給食で提供しました。お昼の放送では、給食委員会が郷土料理の由来やクイズを出題し、食の文化にたくさん触れることができました。

せつぶんきゅうしょく 節分給食



ことし せつぶん がつ か
今年の節分は、2月2日でした。

せつぶん きせつ か わり め わざわ お はら きょうじ
節分は、季節の変わり目に災いを追い払う行事です。

せつぶん まめ こらい まめ れいりよく しん
節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくこと
で、鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があります。

はつうまきゅうしょく 初午給食



ことし はつうま がつ か
今年の初午は、2月6日でした。

はつうま がつ さいしよ うま ひ
初午は、2月の最初の午の日のことです。

とちぎけん はつうま ひ た ななけん いえ
栃木県では初午の日に、しもつかれを食べます。「七軒の家のしもつかれを食べると
病気にならない」といわれ、近所の人たちと分け合って食べる人が多いです。

スポーツと食

しょくじ じゅうぶん 食事から十分なエネルギーを

せいちょうき からだ たいせつ し き おお
成長期は、体をつくる大切な時期なので、多くのエネルギーや
えいようそ ひつよう ぶかつどう
栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの
ばあい ひと くら おお ひつよう
場合、スポーツをしていない人に比べて、より多く必要になります。

ふそく ひんけつ け が けんこう わる
不足すると、貧血になったり、怪我をしやすくなったりして、健康に悪
えいきょう およ まいにち しょくじ じゅうぶん
い影響を及ぼします。毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギー
えいようそ と
や栄養素を摂るようにしましょう。

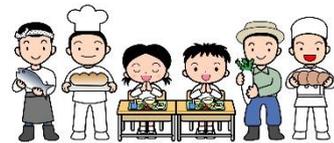


ほんとう じょうほう 本当かな？その情報

エスエヌエス だれ じょうほう はっしん ただ
SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい
じょうほう だけ なく あやま じょうほう ひろ なか
情報だけでなく、誤った情報も広がります。流れてくる
じょうほう は すぐ しん じょうほう かん じょうほう
情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報
か ひと だれ こんきよ
か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどチェ
ックして、よく見極めるようにしましょう。



かんしゃ た 感謝して食べよう



わたし まいにち た きゅうしょく こめ やさい そだ
私たちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育
のうか うし ぶた そだ ちくさんのうか さかな
てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚
などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食を作
ちようりいん おお ひと どりよく くるう さき
る調理員などの多くの人の努力や苦勞によって支えられ
ています。また、どうしよくぶつ しぜん おんけい うえ な た
っています。給食に関わっている多くの人や自然の恵み
きゅうしょく かか おお ひと しぜん めぐ
に感謝して食べましょう。