



食育だより



令和7年度11月号
横川中央小学校

お子様とお読みください



あき ふか 秋も深まり、あさゆ ひ 朝夕冷えこむ日が多くなりましたね。かぜなどのびょうき 病気がはやってきます。からだ ちょうし 体の調子

ととの を整えてくれるやさい 野菜が不足しないようしょくじ 食事に気をつけて、びょうき 病気に負けないからだ 体をつくりましょう。



食べ物のはたらきを知ろう！

食べ物 食は 体 の中でのおもな はたらき によって、3つのグループに分けることができます。

バランスのよい食事のポイントは、3つのグループをそろえること！ あか 赤・みどり 緑・き 黄のグループの食べ物
がそろった食事をしっかり食べて、びょうき 病気やけがをしにくいからだ 体を目指し、げんき 元気に過ごしましょう！

赤のグループ

(卵・肉・魚・大豆・牛乳・
海そうなど)



じょうぶ 丈夫な体！
(おもにからだ 体を
つくる)

緑のグループ

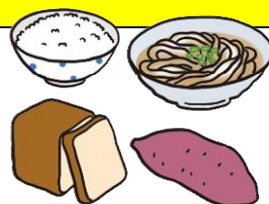
(野菜・くだものなど)



げんき 元気でニコニコ！
(おもにからだ 体の調子
を整える)

黄のグループ

(ごはん・パン・めん・いも・
油など)



パワーアップ！
(おもにエネルギーになる)

QUIZ

栄養のバランスをととのえよう
足りないおかずはどれ？

ヒント

料理名の色に注目！足りない色のおかずを
足して、栄養バランスのよい献立にしよう！



とりの
からあげ



ごはん



とうふの
みそじり



① なっとう



② サラダ



③ こぶさいも

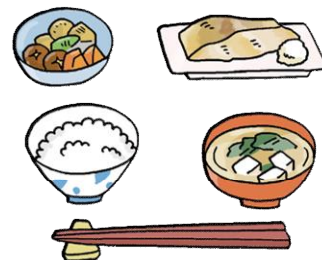
11月24日は「和食の日」

日本には、豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

給食では、25日に郷土料理のすいとんと焼き魚、おひたしの和食献立が出ます。和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

すいとんのレシピはこちらから

→ <https://cookpad.com/jp/r/20183918>



おにぎりの日 ご協力ありがとうございました

10月29日におにぎりの日を実施しました。当日は、「自分で作った!」と誇らしげに話す様子が見られ、大変うれしく思います。ご協力ありがとうございました。次回は12月2日のお弁当の日です。よろしくお願いいたします。



給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ

10月7日に使用した「チンゲンサイ(静岡県浜松市産)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されています。

