



# 食育だより



令和7年度12月号  
横川中央小学校

お子様とお読みください



寒さが厳しくなり、いよいよ年末が近づいてきました。これから冬休みの楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりと、栄養のバランスにも気をつけて、元気に過ごしましょう。



## 12/3 お弁当の日を実施しました

今年度もお弁当の日を行いました。「楽しかった」「ありがとう」という児童の言葉、おうちの方からは「がんばったね」「手伝ってくれてありがとう」という言葉があり、お互いに感謝しあっている様子がうかがえ、心が温くなりました。保護者の皆様には、お忙しい中、大変お世話になりました。

★振り返りカードから、児童の感想をいくつかご紹介します。

- (1年) おいしかったよ。 またつくってね。 なににしようかかんがえるのがたのしかった。
- (2年) おべんとうづくりはむずかしいんだなって思った。 おいしいおべんとうをありがとう。
- (3年) おかずをつめるのも大変だった。 つめることやバランスがむずかしかったけど楽しかった。
- (4年) あつやきたまごをやくときにまくのがむずかしかった。 大変だったけどおいしくできた。
- (5年) きれいにつめるのが大変だったけど、お母さんにコツを聞いてできた。 自分で作るとおいしいと思った。
- (6年) ほとんどの弁当を自分で作ることができた。 むずかしかったけど、完成した時の達成感をその分得ることができた。



作ってくれて  
ありがとう♡

お弁当うれしいな♪





# 学ぼう！行事食〈冬至〉



12月22日は、冬至です。冬至は一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至には、小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。ほかにもそんな冬至の日に食べるとかぜをひかないといわれている野菜があります。それは为什么呢？答えは、12月22日の給食の時間に！

## もうすぐ冬休み！

冬休みは、つい食べ過ぎたり夜ふかしをしたりしてしまいがちです。生活リズムや食事のバランスに気をつけて、元気に新しい年を迎えてください。

**ふ** だんだん  
あさひるゆう さんしよく  
朝食の三食を  
しつかり食べてね。

**ゆ** つくりよくかむ。  
ひとくち三十回が  
目安だよ。



**や** さいは毎日  
食べましよう。  
ぎゆうにゆう にゆうせいひん  
牛乳・乳製品も  
忘れずに。

**す** いみん時間も  
大切です。  
夜ふかしせずに、  
早寝早起き。

**み** んな元気で  
新年に会いましよう。

冬休みは、お正月のおせち料理や雑煮など、日本の食文化を楽しむよい機会です。家族で楽しみましよう。今年も大変お世話になりました。よいお年をお迎えください。



### 給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

11月26日に使用した「ピーマン(宮崎県産)」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。

