



食育だより



令和5年12月25日
横川中央小学校
5年度 No.9

今年もあとわずかとなりました。これから年末・年始の楽しい行事が続く、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。



おうちのひととよんでね

田んぼで収穫した『もち米』をいただきました

5・6年生が6月に田植えをし、10月に稲刈りをして収穫したもち米を、12月1日の給食でお赤飯にして全校生でいただきました。学校の田んぼのもち米を使ったお赤飯とあって、とてもよく食べていました。



明日から冬休み

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 だんだおり
朝・昼・夕の
3食をしっかりと
食べてね。



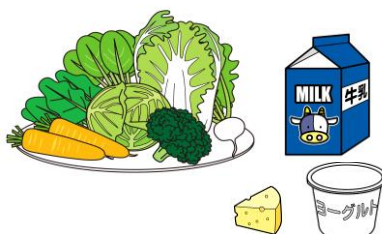
ゆ つくり
よくかむ。
一口30回が
目安だよ。



す いみん時間も
大切です。
夜ふかしせず
早寝早起き。



や さいは毎日
食べましょう。
牛乳・乳製品も
忘れずに。



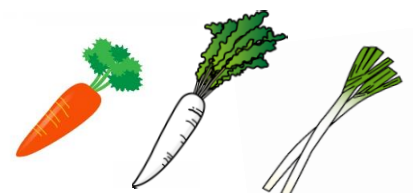
み んな元気で
新年に
会いましょう！



地産地消

★横川っぺさんからの野菜いろいろ★

にんじん・ねぎ・大根など、秋～冬にかけて収穫できるおいしい野菜がたくさん納められています。



★12月のトマト給食は18日「トマとんじる」★

皮を湯むきしたトマトを角切りにして豚汁へ。トマトが味噌味となじんで、さっぱり風味に。

♡12月6日♡

第2回お弁当の日 を実施しました

3年ぶりに行った昨年に引き続き、今年度もお弁当持参の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、お互いに感謝あっている様子が伺え、心が温かくなりました。保護者の皆様には、お忙しい中、大変お世話になりました。

♡児童の振り返りカードから、気がついたこと、思ったことをいくつか紹介します。

- (1年) たのしかった。おいしかった。ざいりょうがたくさん。つくるのはたいへんなんだな。
- (2年) 来年はもう少し手伝いたい。お米とたまごなど、いろいろなとちぎけんさんにした。
- (3年) たまごにチーズを入れるとトロトロでおいしい。つめるのがむずかしくてびっくりした。
- (4年) つめるのが大変だったが工夫したのでおいしかった。いづれも大切だと気がついた。
- (5年) つめて楽しかった。自分で作れるものが増えてよかった。来年はもっと料理に挑戦したい。
- (6年) 小学校最後のお弁当の日で、バランスよく考えられてよかった。作れないものも教えてもらえばできるようになる。あまりできなかったので、中学校ではやりたい。



☆「お弁当の日」で使われた栃木県の食材が多かったもの☆



2回目のお弁当の日は、栃木県産の食材を1つでも使おうというテーマを入れました。

計画に記されていた栃木県の食材が多かったのは・・・

1位 お米 2位 たまご 3位 ブロッコリー 4位 トマト 5位 ほうれん草

昨年とは3位と5位が入れ替わり、ブロッコリーの方が多かったです。また、給食でも県産のものとして紹介している、にらやもやし、いちごも見られました。また、おじいちゃんおばあちゃんが育てたお米や野菜を使ったというご家庭や、県の特産物かんぴょうを使用したご家庭もあり、親子で県産の食材について話したり、お店の中を探したりと、「楽しかった」「よい機会になった」というおうちの方からのコメントも多くありました。



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。家族で楽しみましょう。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】

12月1日に使用した「もち米」と8日に使用した「ねぎ」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。引き続き、毎月一回のペースで行ってまいりますので、ご質問等がございましたら栄養士・田崎までご連絡ください。