

食育だより 12月号

れいわ ねんど
令和5年度
うつのみやしりつ
宇都宮市立
よこかわにししょうがっこう
横川西小学校

みなさんもうすぐ冬休みですね！冬休みはごちそうを食べる機会がたくさんあったり、夜遅くまで起きていたり、生活のリズムが乱れがちになります。

楽しい日々を過ごした後は、ゆっくり休み、食事でも栄養バランスを整えるよう意識して、休み明けにまた元気な笑顔で学校に行けるように、生活のリズムを取り戻していきましょう。

寒さに負けない生活でかぜを予防しよう

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう！



給食室からのお知らせ

給食室の床の張替え工事、換気扇の交換工事が無事終わりました。今回の工事では、回転釜や食洗器、シンクが新しくなり、床もドライシステム化されました（水を床に落とさずに作業する方式）。2か月間という長い期間、保護者の皆様には多大なご協力いただき、ありがとうございました。新しい環境になり戸惑うことも多いですが、栄養士、調理員全員で協力して、今まで以上においしい給食を作っていきたいと思っています。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



工事前の調理場

換気扇、回転釜やシンク、床が変わり、衛生的な設備になりました。



工事後の調理場



11月からトマト給食がはじまりました！



宇都宮市では、トマトの作付面積が県内1位であり、1年を通して収穫されています。学校で実施している「宇都宮学」でも教材として取り上げるなど、子ども達に身近な食材です。また、学校給食を通じて地元産のトマトを味わってもらうことで、子ども達が地産地消や地域の自然、農業など地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことができると考え、令和5年11月から宇都宮市の小中学校では、宇都宮市産トマトを使用した「トマト給食」を毎月1回以上実施することとなりました。

11月は、小・中学生を対象に初めて開催した「トマト料理コンクール」において優秀賞を受賞した「おつかれサマー！トマたま丼」を給食用にアレンジして提供しました。また、12月はフレンチトーストに合わせ、「ミートボールと野菜のトマト煮」を提供しました。どちらもさわやかな酸味を感じられる料理となり、子どもたちもおいしそうに食べていました。12月以降は宇都宮の栄養士さん達が考えた「トマトオリジナル献立」が登場する予定です。ぜひご家庭でも、給食でどのようなトマト料理だったのか話題にしてくださいね。



11月：お疲れさー！トマたま丼メニュー

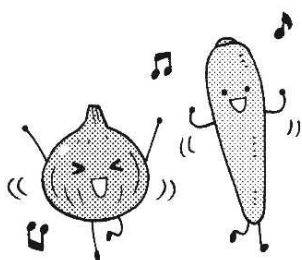


12月：ミートボールと野菜のトマト煮メニュー

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

