

食育だより



令和7年
12月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立陽東小学校

紅葉が終わり木々が冬支度を始めました。寒い日が続き温かいものを食べたくなる季節ですね。もうすぐ冬休みです。ご飯を3食しっかり食べて、規則正しい生活を過ごしましょう。

12月18日 お弁当の日を実施しました

事前に「お弁当計画カード」で計画を立て、お弁当の日を実施しました。みなさん計画どおりにできましたか?また、去年と比べて自分でできることは増えたでしょうか?「お弁当振り返りカード」を使って振り返りをしましょう。

みんなのお弁当

6年生



目玉焼きを自分で作ったよ

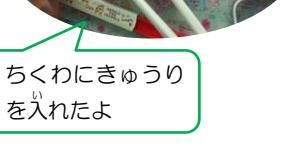


焼きうどんはだしで和風に味付けしたよ

なかうめぼ中に梅干しを入れたよ



2年生



ちくわにきゅうりを入れたよ

12月22日は冬至です



冬至は一年の中で最も昼が短く夜が長い日です。この日以降は太陽が出ている時間が長くなり、春に向かっていきます。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運がつくということから、かぼちゃ(なんきん)が食べられるようになりました。他にも、れんこん、うどん、にんじんなどがあげられます。
給食ではかぼちゃのそぼろ煮を提供します。

今年度の給食週間 テーマが決まりました!

Googleフォームで全児童にアンケートを配信しました。気になる結果を下に載せているので見てみてください。みなさん、回答ありがとうございました!

最も票が多かったのは……



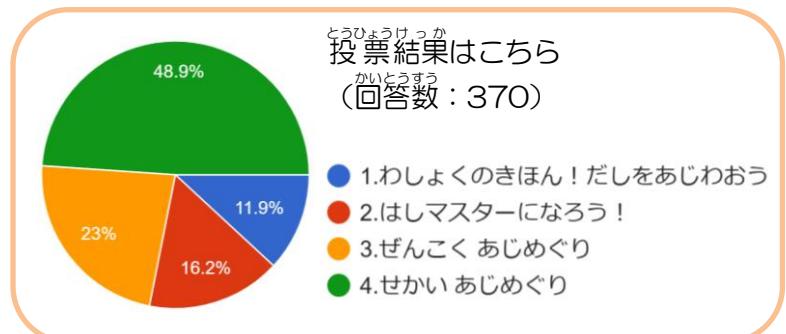
世界の味めぐりです!



1月26日(月)~30日(金)に
提供するのでお楽しみに!

投票結果はこちら
(回答数: 370)

- 1.わしょくのきほん!だしをあじわおう
- 2.はしまスターになろう!
- 3.ぜんこくあじめぐり
- 4.せかいあじめぐり



みんなはどれを食べる！？

ぜんこくとしこ 全国年越しそば図鑑！

いちぶ しょうかい
一部を紹介！

にしんそば きょうとふ
京都府

ほつかいどさん かんそう
北海道産にしんを乾燥させたも
のを乗せたにしんそばが名物

としこ 年越しうどん 香川県

うどんが名産のためそばよりもうど
ん派が多く「太く長く生きる」という
意味があるらしい

だいこん ふくいけん
大根おろしそば 福井県

だいたいそばに大根おろしを乗せ
たり、大根おろしの汁と生醤油
のつけ汁で食べたり

にしんそば ほつかいどう
北海道

にしんを乗せたそばで
ほつかいどう 北海道はにしんの産地

わんこそば いわてけん
岩手県

むかし とじ かず
昔は年の数だけわんこそばを食
べる風習があるとか

へぎそば にいがたけん
新潟県

そばに布のりという海藻を混ぜてい
ます。ツルツルしていることが特徴

ソーキそば おきなわけん
沖縄県

ぶたにく 豚肉がたっぷりでラーメンの
ような黄色い麺が特徴

年越しそばってなんだろう？

12月31日の大みそかは年越しそばを食べる風習
があります。そばは他のめんと比べて切れやすい
ことから「今年1年の苦労や不運を切り捨てる」と
いう願いが込められているため、1年で最後の大み
そかに食べます。

関東と関西では味が違う？

関東と関西では味付けが異なる料理がたくさんあ
ります。年越しそばは何が違うか見てみましょう。

以下の表を見ると関東と関西では味が違うことが分
かりますね。また、同じ地域でも味や盛り付けが全
く違うことがあります。みなさんのお家の年越しそば
はどんな味ですか？

	かんとう 関東	かんさい 関西
だし	ぶし かつお節	こんぶ
しょうゆ	こいくち 濃口	うすくち 薄口
いろ 色	こ 濃い	うす 薄い

きゅうしょく 給食クイズ



Q1 ポトフはどの国で生まれた料理でしょう？

Q2 みなさんが普段食べている里芋は根・茎・葉のどの部分でしょう？

Q3 DHA や EPA は〇〇脂肪酸と呼ばれているでしょう？

こた こんげつ きゅうしょく
答えは今月の 給食 もりつけ表 &一口メモを見てね！

