



【令和7年11月号】

栃木市立寺尾小学校  
給食共同調理場



少しずつ山や木々も紅葉が鮮やかになってきました。朝晩と寒さを感じるようになり、体調をくずしやすい季節でもあります。うがい、手洗いをきちんとし、バランスのよい食事を心がけましょう。

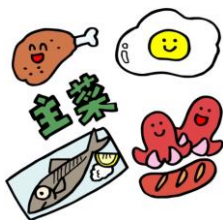
**11月24日は  
和食の日**

11月24日は「和食の日」です。「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせに由来します。和食の日は、日本の伝統的な食文化を見直し、次の世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを考える日として制定されました。



～今月の目標は**栄養のバランス**について考えようです～

栄養のバランスよく食べるのはなかなか難しいものですが、主食、主菜、副菜をそろえて食べることによって自然に栄養のバランスがよくなります。



**主食**とは、ご飯、パン、麺類など食事の基本となるものをいいます。主食はおもにエネルギーとなる炭水化物を多く含みます。

**主菜**とは食事の中心になるおかずのことです、おもに肉、魚、たまご料理など、体を作るたんぱく質を多く含みます。

**副菜**は、主食や主菜だけではとることのできない栄養素を補うおかずのことです、おもに野菜や果物などを使った料理です。食事をするときは意識をして主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしましょう。

のこさないで  
食べようね！



食べものを好き嫌いをしないで残さず食べることは、食べものの命を大切に、作ってくれた人に感謝することにつながります。自分の食べられる量を考えて食べましょう。

## 食生活アンケートについて

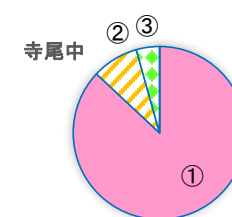
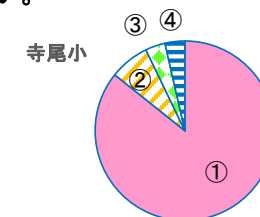
寺尾小学校、寺尾中学校ともに全校児童生徒を対象にして7月に実施した、食生活アンケートの結果を毎月給食たよりでお知らせします。今月は「朝食について」です。



あなたは、朝食を食べますか。1つ選んでください。

- ①ほとんど毎日食べる
- ②週に4～5日食べる
- ③週に2～3日食べる
- ④ほとんど食べない

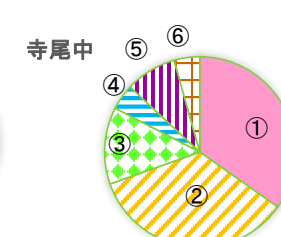
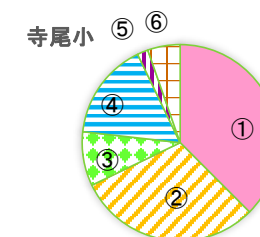
寺尾小	寺尾中
85%	87%
7%	9%
4%	4%
4%	0%



朝食にどんなものを食べる人が多いですか。1つ選んでください。

- ①主食のみ
- ②主食+主菜
- ③主食+副菜
- ④主食+主菜+副菜
- ⑤主菜のみ
- ⑥その他(飲み物だけなど)

寺尾小	寺尾中
38%	35%
30%	35%
9%	13%
16%	4%
2%	9%
5%	4%



**朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！**



**3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！**



朝ごはんのあとはすっきり  
トイレタイム



1日1回の排便  
で体も心も元気  
いっぱい！

## ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q1 白菜は寒い季節においしくなりますが、どうして寒さに強いのでしょうか



①葉っぱが厚いから



②白っぽい色をしているから



③根が土深くまではっているから



答え①

白菜が寒さに強いのは、厚い葉が風をよけ、寒さに耐えるからです。とくに外葉をまとめてしばっておくと、しばらく畑に置いておくことができます。白菜は、凍ってしまわないように、糖分が増加し甘味が増すのです。