



【令和7年12月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

意欲的に給食当番に取り組もう!

給食当番活動では、何よりも人と協力して行動する力が培われます。そして学校や生活の中で学んだことを実践できる場面がたくさんあります。たとえば配膳のときには、「このご飯の量を何人分で分ければいいのか?」と、頭の中で分数の計算を使って盛り付けています。逆に、給食当番活動で学んだことや体験したことが、教科等の学習や家庭生活の場面で活かされることもたくさんあります。

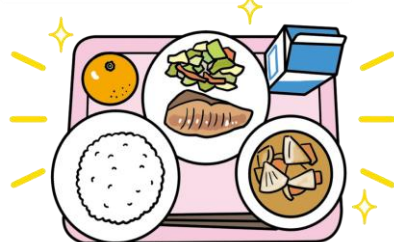
給食当番活動をさらにグレードアップさせよう!

給食のことをよく知ろう!



栄養教諭や担任の先生に献立のおすすめポイントを聞いて、みんなに教えてあげましょう。やる気も高まりますよ。

盛り付けの美しさもおいしさのポイント!



食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためにはとても大切なことです。

「おもてなし」の心で仕事をしてみよう!



クラスみんなや先生を「お客さま」に見立てておもてなしをしましょう。他人の気持ちになって考える力もつきます。

季節の食材

カリフラワー



カリフラワーは、冬から春にかけておいしい野菜で、ブロッコリーが突然変異してできたと考えられています。最近はいろいろな種類が出回っていますが、「ロマネスコ」と呼ばれるブロッコリーのような緑色のカリフラワーをよく見かけるようになりました。もみの木に似たこの野菜は12月の給食にも登場します。お楽しみに!



ロマネスコ

「一陽来復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯

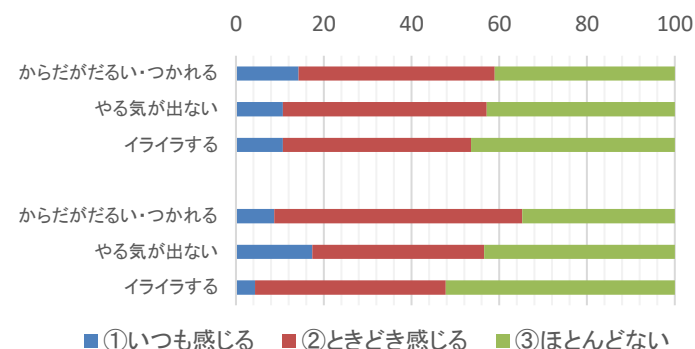


「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

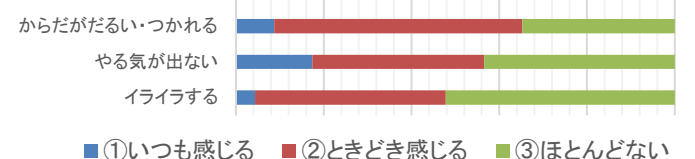
食生活アンケートについて

体の調子で、感じることはありますか

寺小



寺中



7月の食生活アンケートで、体の調子について、「だるい・つかれる」「やる気が出ない」「イライラする」の3項目について聞いたところ、小・中とも半数くらいの児童生徒が、「いつも感じる」または「ときどき感じる」との回答でした。寝不足や食生活の偏りなどの要因が考えられますが、規則正しい生活習慣を身につけることを目標に、食事の栄養バランス、朝の排便などご家庭の協力をいただければと思います。

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。



Qカリフラワーで、実際にはない色とはつぎのうちどれでしょう。

①白



②オレンジ



③水色



答え③

もこもこしている白いのはつぼみの部分で、色が白なのは、葉でつぼみを陽に当たらないようにして、栽培するからです。逆によく日に当てて育てるオレンジや紫色をしたカリフラワーもあります。