

食育だより

昭和小学校

令和5年度11月号
おうちの人と読みましょう



ひとごとに秋も深まってきました。校庭の木々の葉も色づき始め、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。手洗いやうがいはもちろん、バランスのとれた食事をして体調をくずさないように心がけましょう。

11月23日は勤労感謝の日

みなさんは、給食のとき心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」と言っていますか？みなさんが給食を食べるまでには、食べ物を作ってくれる人たち、食べ物を運んでくれる人たち、給食を作ってくれる調理員さんたち、給食当番の友達、たくさんの方が関わり働いています。もちろん給食だけでなく、おうちで食事するとき、お店で食べる時も同じです。

「いただきます」と「ごちそうさま」には、食べ物への感謝の気持ち、食事を作ってくれたことへの感謝の気持ちが込められています。いつでも感謝の気持ちを忘れずにしましょう。

そして、お残ししないで食べられるように少し意識してみましょう。出された食事を残さずきれいに食べることも、作ってくれた人たちに感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

＼たくさんの人のおかげで給食が食べられているんだね！／

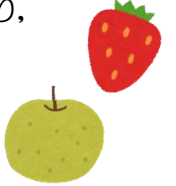


じばさんぶつ よし 地場産物の良さを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいて「顔が見える」「話ができる」などの安心感を得られること、新鮮でより安価に手に入るなどの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

みなさんの住む宇都宮市は、『農業王国』と言われるほど農業が盛んです。いろいろな農産物が作られていますので、買い物に行った時には、ぜひ、宇都宮産の野菜を探してみてくださいね。

11月1日には「みやご子ランチ」として、宇都宮市の特産品を使った献立を提供します。また、宇都宮市で有名なぎょうざをアレンジした「ぎょうざめし」や栃木県の郷土料理「すいとん」も給食に出ます。この機会に、宇都宮市のおいしいものを味わって、地産地消について考えてみましょう。



おにぎりの日を実施しました

10月4日におにぎりの日を実施しました。保護者の皆様、御協力ありがとうございました。「自分で作りました！」と誇らしげな笑顔がたくさん見られました。当日の様子は学校のホームページにも掲載されています。

また、おにぎりの日にあわせて、「ちびころおにぎり なかみはなあに」の読み聞かせを放送しました。読み聞かせをしてくださった5年2組の図書委員さん、ありがとうございました。

11月30日には、お弁当の日があります。御協力もよろしく願いいたします。

