

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

あけましておめでとうございます。2023年が始まりました。何か新しいことにチャレンジするには、ぴったりのタイミングですね。勉強や運動など自分の力を発揮するためには、「朝ごはん」が重要です。朝の冷え込みが厳しく、起きるのが辛い季節ですが、しっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。



お弁当づくりがんばりました！



献立を考えたり、料理をしたり、おかずをつめたりと、各学年の目標に応じて、お弁当づくりをすることができましたね。どれも素敵でおいしそうなお弁当でした。保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。



かんぴょうのたまごとし

1月の宮っ子ランチにて提供します。宮っ子ランチとは、宇都宮市の特産品や郷土料理を食べて、宇都宮のよさを知ろうという献立です。



【材料】	4人分
かんぴょう（乾燥）	24g
ねぎ	60g（1本）
卵	80g（1～2個）
にんじん	40g（1/4本）
小松菜	40g（1株）
かつお節	12g
みそ	40g（大さじ2）
水	600ml

【作り方】

1. かんぴょうは洗って戻し※、1cmくらいの長さに切る。
2. ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
3. 小松菜は下ゆでする。
4. かつお節でだしをとり、にんじん、かんぴょうを煮る。
5. だし汁で溶いたみそを加える。
6. 溶き卵を加える。
7. 最後に小松菜、ねぎを入れる。

1月23日～27日は給食週間！



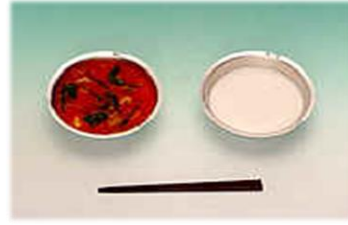
★給食週間とは・・・？

明治22年に、山形県鶴岡市の小学校で、貧しい子供たちのために簡単な昼食を出したことが、給食の始まりだと言われています。しかし、戦争によって食べ物不足し、給食は中断されました。そこで、子供たちを飢えから救おうと、ララ委員会（アジア救済連盟）が食べ物を援助し、昭和21年12月24日に給食が再開されました。この日を学校給食感謝の日として、冬休みと被らない1月の1週間が『給食週間』となりました。



←最初の給食

- おにぎり
- さけ
- つけもの



←ララ物資による給食

- トマトシチュー
- 脱脂粉乳

★どんなことをするの？

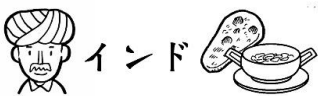
今年は、世界各国の料理が給食に登場します。また、いつも給食を作ってくださっている調理員さんへ感謝の手紙を書いて渡したり、保健給食委員会による、食育紙しばいの読み聞かせをしたり、お昼の放送などを行います。この1週間は、いつも以上に食事のマナーについても意識していきましょう。

マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



世界の国の マナー いろいろ

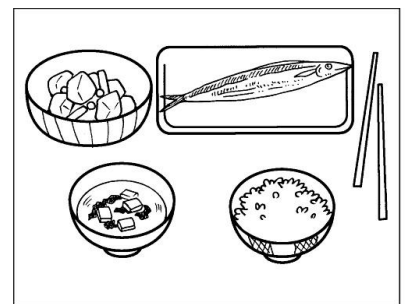


インドでは、カレーなどを食べる時に、手を使って食べます。これは「料理を手でも味わう」ためで温度や手触りなども含め、食べ物を味わっているといえます。このように手を使って味わう習慣は、東南アジアや中近東、アフリカなど、全世界の約40%の国で行われています。



ごはんが入った茶わんや汁物のわんは、手に持たずに、テーブルの上においたままさじで食べます。持ち上げるとマナー違反です。また、人に招かれた時など、たくさんの料理がでてきますが、招かれた方は残すのが礼儀で、全部食べてしまうと物足りない（満足していない）という意味にとられてしまいます。

マナークイズ



上の配膳で間違っているものを3つあげましょう

答え 1) 汁物のおきき 2) 汁物の位置が逆 3) 箸の向きが逆

★今月の給食目標：給食へ感謝して食べよう。

★今月の地産地消：きゃべつ、きゅうり、白菜、大根、ねぎ、にんじん、ほうれん草、里いも、もやし

◎放射性物質検査に関する報告◎

12月21日に大根の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。