

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

年が明け、新しい1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、早寝早起きの規則正しい生活を心掛けて、しっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。



## 12月9日はおにぎりの日でした！



保護者の皆さまには、おにぎり作りにご協力いただき、大変お世話になりました。児童のみなさんも、貴重な経験になったことでしょうか。大変だったけど楽しかった、むずかしかった、早起してがんばったなどの感想が多く、楽しみながら、おにぎり作りができたようです。実際に自分でおにぎり作りをすることで、食への感謝の心を育むことができたのではないかと思います。



### 米からできる製品



### たくさんあるよ 米が主食の国

米はおもにアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタルなど多くの国の主食です。

米を使った製品には、いろいろなものがあります。もち、せんべい、酒、酢、ビーフンなどのおなじみのものや、アイスクリームやパンにも米が使われているものがあります。食料品以外には、化粧品や石けん、入浴剤などもつくられています。

### 世界の米料理

世界には米を使ったさまざまな料理があります。



**パエリア(スペイン)**  
海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理。地域や家庭によって具や味は違います。



**ナシ・ゴレン(インドネシア)**  
ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。



**カオ・ラーム(タイ)**  
竹筒にもち米と砂糖、ココナッツミルクを詰めて、加熱した料理です。



**ビビンバ(韓国)**  
ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて混ぜて食べる料理です。

# 1月24日～28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が不足し、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週間は『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



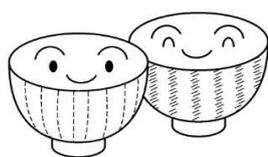
←ララ物資による給食

- トマトシチュー
- 脱脂粉乳

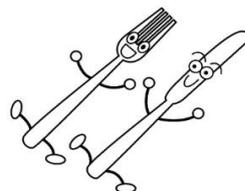


## ★どんなことをするの？

今年、『栃木県を知ろう！』をテーマとして、栃木県各地の郷土料理が給食に出ます。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。また、ランチルームには、食育クイズも掲示します。ぜひ、クイズに参加してみてくださいね♪



# 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

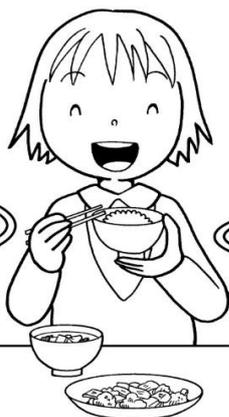


## 食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。



### 他人の迷惑に

#### ならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

### 感謝の気持ちを

#### 忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

### 食器をきちんと 持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

## 将来 いろいろな人と楽しく 会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

★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

◎放射性物質検査に関する報告◎

12月22日に人参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。