



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

11月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

楽しい食事の場を工夫しよう



朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

11月21日(木)はお弁当の日です。

11月21日の「お弁当の日」は、泉が丘地域学校園統一の「お弁当の日」です。今泉小学校では、それぞれの学年で目指してほしい目標があります。おにぎりの日に取り組んでみたことや気付いたことを活かして、自分でできることを考え、家族の人と一緒に食べることや料理について話をしながら、楽しい「お弁当の日」を過ごしてほしいと思います。

- 【目標】1・2年生・・・家族と一緒に献立を考え、買う食材を選ぶ
 3・4年生・・・家族と一緒にお弁当に必要な食材を選ぶ
 5・6年生・・・バランスのよい献立を考え、お弁当を一品以上作る

【お弁当作りで気を付けること】

- お弁当は当日の朝作りましょう。
- 調理前・調理中もこまめに手を洗いましょう。
- 素手でお弁当を詰めることはやめましょう。
- 包丁・まな板等の調理器具は、衛生管理に注意しましょう。
- 生のサラダの材料や果物を先に調理してから、肉や魚の材料を調理するなど包丁やまな板の使用の順番を工夫しましょう。
- 冷めてからフタをしましょう。

～おにぎり・サンドイッチの場合～

- 手をよく洗って作りましょう。
- おにぎりを作る時は、ラップを使うほうがより衛生的です。
- 中に入れる具は、傷みやすいものは避けましょう。
- サンドイッチに挟むレタスなどの野菜は、洗った後、水気をしっかり取り除きましょう。





« 保護者のみなさまへ » 今泉小学校 11月

11/1（金）「おにぎりの日」に、自分で握ったおにぎりをもってこられるように、10月23日（金）の給食の時間に1年生が、おにぎりを握る練習を行いました。「手があったかいよ～」、「ラップで上手に出来たよ！」と報告してくれました。三角にチャレンジして見事に成功した児童もあり、全員しっかり「おにぎり」を握ることができました。当日も頑張ってくれると思います。練習風景をご覧ください。



「おにぎりの日」に向けて
練習をしました！



宇都宮市では、**子どもたちが、食を通して健康な体作りを考えるために「お弁当の日」**を実施します。お弁当に、どのくらいの量を入れると良いのか、これで足りているか心配になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。給食のエネルギーは、8～9歳（中学年）は650Kcalです。6～7歳（低学年）は0.85倍、10～12歳（高学年）は1.2倍のエネルギーが摂取基準とされています。エネルギーを計算するのは大変ですが、お弁当箱に容量〇〇mlと書いてあるのを、〇〇Kcalと読みかえると目安になります。

お弁当箱をわざわざ買わなくても、家にある密封容器でも十分です。年齢に応じた容量を確認してください。小さいお弁当箱しかない場合は、お弁当箱に主菜・副菜を入れて、主食をおにぎりなど別にしてみましょう。子どもたちが計画したことをご確認ください、ご協力をお願いします。

【お弁当のバランス】

（主食）（主菜）（副菜）の3つをそろえましょう。



3 : 1 : 2 の割合をめやすにします。

黄金の比率 3 : 2 : 1

