

給食だより 11月

《 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



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味を持った国民の祝日です。働いている人がいてみんなで助け合っているの、私たちは毎日生活をする事ができます。まずは身近な人に日々の感謝の気持ちを伝え、人も物も大切にしてお過ごししょう。

11月17日はお弁当の日です

11月17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。10月の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

お弁当の中身は主食（ご飯やパン）・主菜（肉や魚などのおかず）・副菜（野菜のおかず）を右のイラストのようなバランスで詰めると、栄養のバランスも良くなります。

また、色々な食材を詰め込むと、自然と緑や赤、黄色など、お弁当の彩りもカラフルになり、見た目にも体にも良い素敵なお弁当になります。お弁当を作るときは、好きなものだけではなく、バランスと彩りを考えながら作ると良いでしょう。お弁当作りの前にはしっかり手洗いをし、ふたは中身が冷めてから閉めましょう。



11月24日は和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食について知ると、食べることがもっと楽しくなります。

☆多彩で新鮮な食材と、素材の味を生かした料理

☆健康的な食生活を支えるバランスの良い食事

☆自然の美しさや季節の移ろいを感じることができる

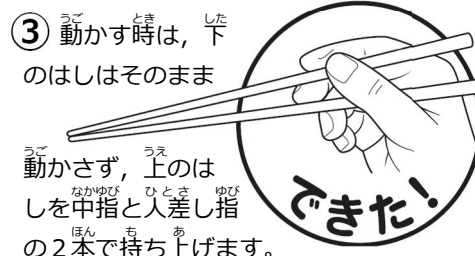
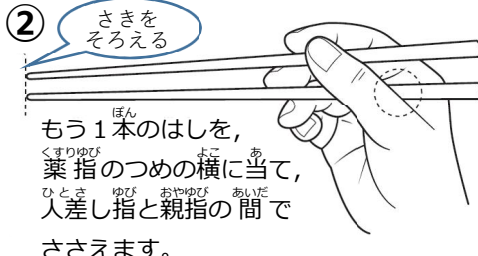
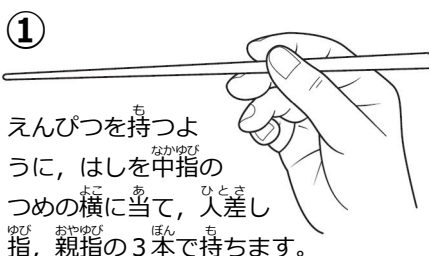
☆年中行事と深く関わりがある(行事食・郷土料理)

☆地産地消や旬の食材の活用等がSDGsの取り組みへ

★ただし…塩分の摂りすぎにならないよう薄味を心がけて

はしの持ち方名人を目指そう

11月11日はおはしの日です！





もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和4年度 第2号



食に対する関心や、感謝の気持ちを持って○だよ。

主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

国の「令和3年度食育に関する意識調査」において、20歳代、30歳代の若い世代では「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」の割合が、29.8%という結果でした。子どもの頃からの食習慣は将来の健康に大きな影響を与えることになりますので、小中学生の頃から正しい食習慣を身に付けることが大切です。健康なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。また、食事に関心を持ち、何を選んで、どのように食べたらよいのかを考えて食べることが大切です。

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事を食べて、健康に過ごせるようにしましょう。



主食：ご飯やパン、麺などの穀類で、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜：肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。



副菜：野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。

「お弁当の日」を通して食育を！

本市では、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心などを育むために、毎年10月以降に、親子で共に食事について考える「お弁当の日」を実施しています。今年度は、全ての学校が「お弁当の日」を必ず1回実施しますが、実情に応じて「お弁当の日」を複数回設定する学校もありますので、実施日や取組方法等については、各学校から配布される通知で確認いただき、御理解と御協力をお願いします。

◎ 発達段階ごとの目標 ◎

【小学1・2年】

家族と一緒に、お弁当に入れるものを考え、買い物に行きましょう。

【小学3・4年】

家族と一緒に、お弁当の中身を考え、必要な食べ物を選んでみましょう。

【小学5・6年】

家族と一緒に、バランスのよい献立を考え、必要な食材を買って、お弁当を作りましょう。

【中学1～3年】

自分の身体を考え、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ってみましょう。

「第17回うつのみや食育フェア」を開催します。



【日時】 令和4年11月13日(日)午前10時～午後3時

【場所】 宇都宮城址公園

【ステージイベント主なプログラム】

- ・宇都宮大学×たいらや×市による共同開発弁当完成発表
- ・食を楽しみながら学ぶ、短編動画集の放映

※サテライトイベント

○親子で学び楽しむ にっこり梨の収穫体験

令和4年11月3日(祝日・木曜日) 山口果樹園

(定員に達しましたので、募集を締め切りました)

○宇都宮市農林業祭

令和4年11月20日(日) 道の駅うつのみやろまんちっく村

食育フェアと宇都宮市農林業祭に両日参加した先着

300名にお米(2合)をプレゼント!!

【交通のご案内】

◇来場者駐車場はありませんので、公共交通機関や市内循環バスきぶな等をご利用ください。

※きぶなバスをご利用される方は、食育フェアのリーフレット(10月下旬頃から各地区市民センターや図書館などの市の施設で配布予定)に印刷されている無料乗車券(コピー可)を切り取り、降車時にバスの運転手にお渡しいただくと無料で乗車できます。



リーフレットは、左のQRコードからダウンロードできます。

給食で
愉快な
宇都宮



本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>