



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

がつ きゅうしよくもくひょう
10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」

しよくじ

す

かた

くふう

食事の過ごし方を工夫しよう



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、米、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

きゅうしよくじ かん す かた かんが
給食時間の過ごし方を考えて

しよくひん

食品ロスをへらそう！

10月は、「食育月間」と「食品ロス月間」です。学校給食では、栃木県の食材をできるだけ使用し、地産地消を心がけています。お米は宇都宮市産の物を使用し、麦も栃木県産の大麦をお米と混ぜて提供しています。パンも栃木県産の小麦を使っています。

給食の準備と片付けを含めて、12時10分～12時55分までと時間が決まっています。食べる時間を20分間は確保できるように、準備をできるだけ早く終わらせましょう。もぐもぐタイムの時間を、友達とのお話はお休みして、集中して食べるようにすると、残さず食べられ食品ロスも減ります。





« 保護者のみなさまへ » 今泉小学校 10月

夏休みの食育チャレンジシートでは、ご協力ありがとうございました。7月と8月に実施した児童の感想と、保護者の方からの励ましのことばを読ませて頂き、心が温かくなりました。今回は、6年生のチャレンジの感想と保護者の方のご意見を一部ご紹介します。ご覧ください。

【6年生児童の感想】

- ・食べ物を無駄にしないように頑張りたい。
- ・地元の食材をもっと使いたい
- ・次は（冬）食育チャレンジシートを全部〇で埋め尽くしたい。
- ・姿勢よく食べられるように頑張りたい。
- ・もう少し野菜を食べられるようにしたい
- ・地産地消の食べ物をわかるようにがんばる。
- ・焼くや茹でる料理にチャレンジしたい。
- ・ご飯を作ってくれた人にこれからも感謝したい。
- ・言われなくても進んでお手伝いができるようにする。
- ・季節や行事にちなんだ料理を覚えたい。

【保護者の方からのご意見】

- ・頑張って色々なお手伝いをしてくれました。ありがとう
- ・ご飯の準備は積極的にしてくれています。茹でる料理にチャレンジしようね。楽しみにしています。
- ・私も負けずに教えられるようにしたいと思います。
- ・好物のオムライスを楽しく作りました。丁寧に作業をして味わって食べられました。
- ・バランスの良い食事を心がけています。自分で作る機会も少しずつ増えると良いです。
- ・ただ料理だけするのではなく、準備やかたづけなどにもチャレンジする気持ちが出てきた気がします。時間に余裕を持ち、なるべく見守るようにこちらも配慮したいと思います。
- ・前より教えなくても出来ることが増えとても助かりました。この調子でお手伝いお願いします。
- ・包丁を使うのが上手になってきたね。これからも色々挑戦してね。
- ・苦手な物は食べないしと出さないこともありましたが、これから少しでも食べてもらえるように出していきます。
- ・学校で習ったお味噌汁や目玉焼きなど、自分から作ると言った行動が頼もしく身についていくことが嬉しく思った。

11月1日（金）はおにぎりの日です！

今年度の「おにぎりの日」を11月1日（金）に行います。給食で提供されているご飯の量は、低学年が約140g、中学年が約160g、高学年が約190gです。人によって多少増減はしていますが、標準的な量でおにぎりを作るとどのくらいの大きさになるのか、確認する良い機会にもなると思います。おにぎりにすると、意外と少ないんだと感じる児童も多くいるようですので、この機会に、ご家庭で食べているご飯の量や給食で食べている量を振り返ってみてください。当日は、自分で握った「おにぎり」を持たせてください。主食以外は給食で提供しますので、塩にぎりや、塩にぎりにのりを巻いた物で大丈夫です。ご協力よろしく願いいたします。