

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
10月号

宇都宮市立石井小学校

秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起がよいとされています。



2025年の十五夜は 10月6日,
十三夜は 11月2日です。

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理に
よく合います。



粉でなく粒のため、消化
がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、
食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考え
て柔軟に調整できます。

ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして自分に合った量を残さず食べるよう指導しています。

しょうがっこう 小学校

1・2年生



やく 約140g(米65g) やく 約160g(米75g) やく 約180g(米85g)

※地域や学校、クラスの子どもたちに合わせ、目安の量も多少異なることがあります。

～10月6日(月)～10日(金)～

石井小学校『食事マナー&朝ごはん食べようウィーク』です！！

石井小学校では、毎年『食事マナー重点週間』を実施してきましたが、今年は、食事マナーを身につけることのほか、朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう、『食事マナー&朝ごはん食べようウィーク』として、一週間取り組んでいきます。

今年度は、10月6日(月)からの一週間、給食の時間やワークシートを通して、食事マナーを身に付けるため「はしの持ち方」や「はしの使い方」を中心に、さまざまな取組を行います。また、朝ごはんについては、朝ごはんの大切さを知ってもらい、実践できる石井っ子を目指していきたいと思っています。家庭でも食事マナーを意識した食事や朝ごはんがしっかり食べて登校できるよう、保護者の方には御支援、御協力をお願いします。

意識していますか？

正しい姿勢



食事のマナー

はしの持ち方



おわんの持ち方

やりがちなマナー違反



給食で、「ゆうだい21」を提供します！！



10月29日(水)の給食、『宮っこランチ』でいただく予定です。「ゆうだい21」は、宇都宮大学で開発された新品種のお米ですが、実は新しいお米の品種を開発する過程で偶然発見された「奇跡のお米」と言われています。「ゆうだい21」は、もっちりとした粘りと噛むほどにひろがる甘みがあり、粘りは「コシヒカリ」の5.5倍と言われています。そして、冷めてもおいしさがそのまま味わえるというのが特徴です。

お米だけでなく、さまざまな食材が高騰している昨今、お米を無償で提供してくださることは、本当にありがたいことです。29日は、提供してくださった上野さんの思いを伝えるとともに、地元のおいしいお米を味わいながら感謝していただきたいと思います。