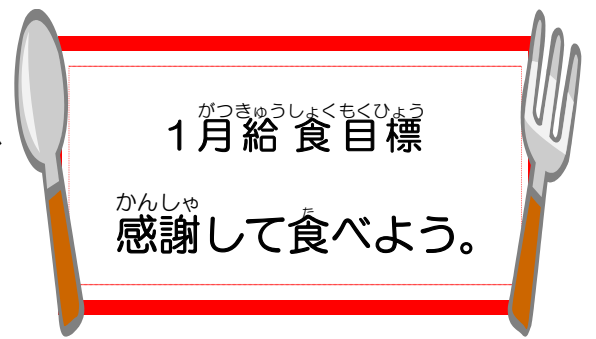


食育だより

1月号 宇都宮市立石井小学校



大切にしたい日本の食文化「和食」

日本の和食文化がユネスコの無形文化遺産に登録され、10年が過ぎました。

新鮮な食材の持ち味を生かし、栄養バランスに優れた健康的な食事であること、

季節感があること、お正月などの特別な時にいただく行事食があることなど、和食

が世界的に見ても素晴らしい文化であることが認められたことになります。

私たちもぜひ、和食の文化を子孫に受け継いでいきたいですね。

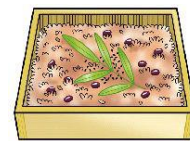


給食でも、季節感や行事食など、毎日のこんだてを通じてみなさんに伝えていければと思っています！



行事食

お祝いごとの時に食べる「ちらし寿司」や「お赤飯」



クイズ

この料理は、どんな時に食べるものでしょう？

- ① かしわもち ② いり豆 ③ かぼちゃの煮物など ④ おはぎ・ぼたもち



栃木県に伝わる和食



かんぴょうの卵とじ

お正月やお祭り、お客様がいらした時などに作る料理です。給食でも食べることができますね。

しもつかれ

2月の初午の日に、赤飯と一緒に

稲荷神社にお供えをします。

来月の給食に登場します。



1月22日(月)～26日(金)

は、石井小学校給食週間です。今年の給食は、宇都宮市に属する料理や栃木県産の食材を使用し、た献立等を実施します。私たちが住む栃木県の良さを味わってくださいね。



た 食べることは いのち 命のバトンを う つ 受け継ぐこと



「いただきます」「ごちそうさま」は食事のときのあいさつです。この「いただきます」という言葉には「命をいただく」という意味があります。私たちは、牛・豚・にわとりなどの動物だけでなく、魚・野菜・米などの命をいただくことで生きています。

そして、食材となる作物を作ってくださる人たち、運んでくださる人たち、料理してくださる人たち、食事が目の前に並ぶまでのたくさんの人たちの苦勞に感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」でしめくくるのです。

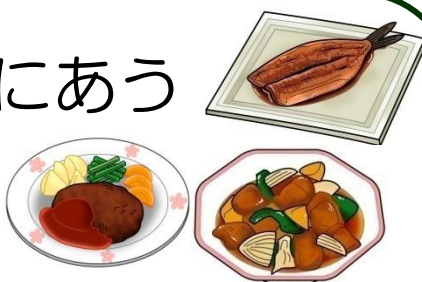
さらに、毎日食べることでできる健康な体を支えてくれる家族の思い…そんなたくさんの思いを受け止められるみなさんでいてほしいと思います。

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。

食べ物をむだにしないように大切に食べることで心も体も成長させていきましょう。

いろいろなおかずにあう

ごはん



ごはんは、味が淡泊なため、和食・洋食・中華を問わずどのようなおかずとも相性が良く、自然とバランスのとれたこんだてにしやすいです。また、ごはんとおかずを口の中であわせることで、食感や食味が広がり、味わいが深くなります。口中調味という、日本の食べ方です。



いただきます と ごちそうさま は
こころのあいさつです

ちょうりいんさんの、ようす

いろいろなこと きをつけながら つくっています

ふくそう



かみのけが、きゅうしょくにはいらないよう、ぼうしのなかにすべていれます。マスクは、はなまでおおいます。

てあらい



つめのあいだもひとりひとりせんようのブラシで、しっかりあらいます。

ざいりょうのかくにん



ざいりょうはしんせんか、ちゅうもんしたりょうがちゃんとあるかなどをかくにんします。

やさいあらい



つかうやさいは、すべて3かいずつあらって、よごれをしっかりととします。

おんどのかくにん



ひがしっかりとおっているか、りょうりごとに、おんどをかくにんしています。

このほかに、まだまだたくさんのごきげんをきながら、あんぜんで、おいしいきゅうしょくをつくってくださっています。かんしゃしていただきます。

