

# 食育だより



令和6年度  
宇都宮市立  
泉が丘小学校

11月の給食目標  
感謝して食べよう

感謝

10月22日(火) 23日(水)に、「おにぎりの日」を実施しました。

第1回目のお弁当の日として「おにぎりの日」を実施しました。  
おにぎりの日の記録より、非常に多くの児童が自分でおにぎりを作り、おいしく食べることができました。また、5・6年生の目標の「自分でごはんを炊くことができる」については、低学年で実施した児童もいました。おにぎり作りを通して、ふだん食事を作ってくれる家の人への感謝の気持ちをもった児童もたくさんいました。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。



11月21日(木)に、「お弁当の日」を実施します。

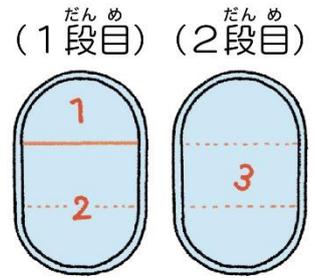
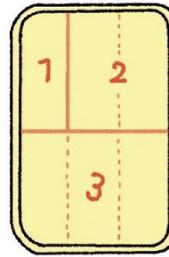
家の人と相談し、コースを選びましょう。

コース名	めあて・実践すること	おすすめ学年
「ありがとう」コース	「家の人と一緒に弁当の内容を考え、作ってくれた人に感謝の言葉を伝えよう」 ・お弁当を作ってくれた人に感謝の気持ちを書く。 ・お弁当の内容について相談し、一緒に買い物に行く。	低学年
「親子でお弁当」コース	「家の人と一緒に台所に立ち、お弁当箱に詰めるなどお弁当作りの手伝いをしよう」 ・一緒におかずを詰める。 ・簡単にできる調理の手伝いをする。 ・高学年は自分でごはんを炊く。	中学年
「ひとりだち」コース	「おにぎりを自分で作って、お弁当箱におかずを詰めよう」 ・一人でおにぎりを作り、おかずを詰める。 ・高学年は自分でごはんを炊く。	中学年以上
「ステップ」コース	「食品を栄養バランスよく組み合わせ、自分で作れるおかずの内容を考え、おかずを一品作ってみよう」 ・買い物とごはんは家族と協力し、おかずを一品以上一人で作る。	高学年

※今年は例年より気温が高いので、食中毒に注意しましょう。  
当日は牛乳が出ます。ごはんとおかず、おはしを忘れずに持ってきてください。



えい しょう  
栄養バランスの  
よい  
べん とう つ かた  
弁当の詰め方



べん とう ぼこ めん せき とう ぶん  
弁当箱の面積を6等分して、  
しゅ じょ く しゅ さい ぶく さい かり あい つ えい じょう  
主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると栄養バランスが  
よくなるといわれています。

【児童のみなさんへ】 今年のテーマは“SDGs”

い す み お か し ょ う が っ こ う ど く し ょ げ っ か ん き ゅ う し ょ く ど く し ょ げ っ か ん  
11月は泉が丘小学校の「読書月間」です。給食では、「読書月間」にちなんで本に登場したり、関係  
し た り す る 料 理 を 再 現 し ま す 。 今 年 の お は な し 給 食 を 紹 介 し ま す 。  
り ょ う り さ い げ ん こ と し き ゅ う し ょ く し ょ う か い