

もいもい

～食育だより～

1月号 海道小学校 2021. 1. 吉日

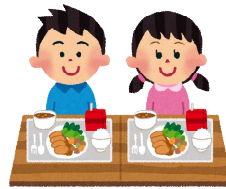
保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

1月に入り寒さは一段と増し、湿度も下がり乾燥しやすい時期となりました。乾燥すると風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。日頃から手洗い・うがいをおこない栄養バランスのとれた食事を摂り、菌やウイルスに負けない体をつくりましょう。

1月のもくひょう

感謝して食べる。



給食を作るために

多くの人たちがいる



きちんと挨拶をする



感謝の気持ちをもち

残さず食べる



私たちは、1日に3回食事をとり、1日3回「いただきます」「ごちそうさま」を言います。私たちが毎日勉強をしたり、運動をしたり、日々活動するエネルギーの源は、ご飯です。

日々何気なく食事しているとあまり考えることはありませんが、目の前にご飯が運ばれてくるまでには、多くの人に関わっています。食材となる肉や野菜などの生産者、それから市場に流通する人、スーパーなどで売る人、それを料理する人がいます。

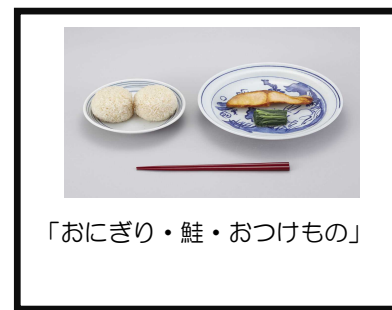
ご飯に関わる多くの人に感謝をしながら残さず食べましょう。

<給食週間>

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の忠愛小学校で始まりました。当時お弁当を持ってこれない子どものために、おにぎりや漬物などが出されていました。その後、徐々に全国に広まってきましたが、戦争により中断されていました。戦争が終わり、ユニセフの援助物資などで、パンや脱脂粉乳の給食が昭和21年12月24日に再開されました。これを記念し、冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が全国学校給食週間になりました。海道小では、給食週間中地元の食材や栃木の特産物である「あゆ」や「ヤシオマス」を取り入れた料理や、宇都宮市統一メニュー「みやっこランチ」を取り入れました。

戦争前の給食（明治22年）



「おにぎり・鮭・おつけもの」

戦争後の給食（昭和27年）



「コッペパン、脱脂粉乳、鯨肉の竜田揚げ、せん切りキャベツ、ジャム」

<6年1組思い出の献立づくり>

6年生が和食・洋食・パン・麺の4グループに分かれて思い出の献立作りをしました。どのグループも、家庭科の授業や食育で学んだことを生かして栄養バランスを考えたり、限られた予算の中で旬の食材を取り入れたりしながら、献立を立てることができました。子ども達は、考えたメニューが実際に給食で提供された喜びも味わう事もできました。「思い出の献立」の日には、校長先生も献立を立ててくれた6年1組に入っていたいただき子ども達と一緒に給食を食べました。



「和食グループ献立」



「パン食グループ献立」



「洋食グループ献立」



「麺グループ献立」

～お知らせ～ <学校給食食材放射の検査について>

月に1度、学校給食に使用されている食材を、放射能検査機関へ提出しています。その結果をお知らせいたします。

検査日 1月19日 人参（宇都宮産）

放射性ヨウ素 測定下限値未満（＜20Bq/Kg） 放射性セシウム 測定下限値未満（＜25Bq/Kg）