

もいもい

～**食育だより**～

1月号 海道小学校 2020.1.8

保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しよくいく ひ
食育の日!!

冬休みは楽しく過ごせましたか? 冬休みは終わりましたが、寒い日はまだ続きそうですね。
1月には、生産者の方を招待し交流給食会や給食週間があります。風邪に負けないように、しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう。

1月のもくひょう

感謝をして食べる

食べたあとの過ごしかたは?



給食を作るために

多くの人たちがいる



きちんと挨拶をいう



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「これまで生きてこられたのも、これから生きていけるのも、たくさんのおかげ」と感謝をしながら残さず食べましょう。

冬休みに太ってしまった! という人へ

おせち料理やお雑煮、お餅など、お正月は美味しい料理がたくさんありましたね。

ジュースやお菓子もたくさん食べたという人もいるのではないのでしょうか。

食べ過ぎて体重が増えてしまった! という人はいますか?

太ってしまった人へ、
肥満予防のお話です。



～こどもの肥満予防5つのポイント～

- ① 一日3食きちんと食べる
- ② おやつは、時間と量をきめる
- ③ よくかんでゆっくり食べる
- ④ 夕食は早めに食べる
- ⑤ 外で体を動かす



<さつまいも献立>

5月にさつまいもの苗を植え、11月に芋堀をして収穫しました。

12月16日(月)に、そのさつまいもを、給食の食材として使用しました。毎年恒例の大学芋にしました。



<セレクト献立>

クリスマスに、ケーキのセレクト献立を実施しました。

今年はサンタクロースがケーキを配布してくれました!
1年生は大喜びしていました。



<交流給食会>

1月22日(水)に、毎日旬の野菜・米・大豆などを納品している学校納入会の方を4名招待し、一緒に会食をします。

会食する学年は3年生・6年生です。

<今月豊郷地区で採れる食材>



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ら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
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1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。給食週間中には、昔の給食・郷土料理・外国の料理などを取り入れて
います。

全国学校給食週間中、宇都宮市役所1階において「健全な食生活の実現を目指した
食育の推進」についてのパネル展示を行っています。各学校園の取り組みが紹介されていま
すので、ぜひ行ってみてください。



きゅうしょくしゅうかんこんだてについて

昔の給食

明治・昭和時代の給食が出ます。

昔を代表する鯨竜田揚げや、今ではあまり見ることがないゆで麺が出てきます。

外国の給食

韓国の給食が出ます。

昔もよく給食に出ていたビビンバ丼は、今でも人気の給食です。



栃木県の給食

栃木県の食材を多く使用した献立です。湯葉ご飯をはじめ、馴染みのあるヤシオマス
の塩焼きや、JAからいちごが出ます。

きゅうしょくのれきしをふりかってみよう!

明治22年



大正12年



昭和2年



昭和17年



昭和27年



昭和25年



昭和22年



昭和20年



昭和38年



昭和40年



昭和52年



現在



材料

精白米	80g	
モチ米	160g	
醤油	8g	
黒豆	20g	
干しいたけ	2g	(いちょう)
にんじん	40g	
かんぴょう	8g	
ごぼう	40g	(ささがき)
グリーンピース	20g	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	小さじ1	
油	小さじ1	

きかた (切り方)



くろまめいりわふうおこわ

作り方

- ① 精白米・モチ米・醤油・水を入れて炊く。
- ② 干しいたけ・かんぴょうは戻しておく。
(干しいたけの戻し汁はとっておく)
- ③ フライパンに油を入れ、にんじん・ごぼうを炒める。
- ④ 戻した干しいたけ・かんぴょうを入れる。
- ⑤ 戻し汁・砂糖・醤油・酒を入れて少し煮詰める。
- ⑥ 炊きあがったご飯に入れ、最後に黒豆・グリーンピースを混ぜたら完成です。



お正月に余った黒豆を使うと食べやすいです。