



11月

食育だより

宇都宮市立清原中央小学校

令和6年度11月号

12月12日(木)は「おべんとうの日」です

※牛乳は出ません。飲み物(お茶か水)を用意しましょう。「はし」も忘れずに！！

お弁当のルール

- 衛生的であること
- 食べきれる量
- 食べやすい
- 栄養バランスがよい
- いろどりがよい
- しっかり加熱する
- 冷ましてから詰める、冷ましてからふたをする

衛生的であること

- 新鮮な材料を使う
- 調理前には、石けんで手を洗う
- 清潔で乾燥した弁当箱を使う



主食とおかずの割合は、

ごはん：副菜：主菜＝3：2：1

2

3

1

～ 準備 ～

前日までにすること

- 食材をそろえる。
- 調理器具を準備しましょう
- 弁当箱や調理器具も洗って、乾燥させておきましょう。
- つめは短く切っておきましょう。

・いろどりをくふうしよう

赤・黄・緑・茶・黒・白

どいろどりのよいお弁当は、見た目に華やかなだけでなく、栄養バランスもよいお弁当ができてあがります。

・調理方法をくふうする

揚げる・炒める・焼く・煮る・蒸す・ゆでるなどの調理方法を組み

合わせてつくれば、味や食感のちがいも楽しめ、栄養バランスもよいお弁当ができてあがります。

～ 当日 ～

- 指にキズがある人は、ばんそうこうでおい、使い捨て手袋をしてから調理を始めましょう。
- エプロンを着けて、三角きんやバンダナを巻くなど、調理中に髪の毛が入らないようにしましょう。
- 石けんで手を洗いましょう。



使い捨て手袋



しっかり加熱



身じたくを整える

～ 調理開始 ～

- しっかり加熱する。
- 汁けをしっかりと切ってつめる。
- 完全に冷ましてからつめる。

給食のじかん「みんなで楽しく、おいしくいただきます！」



11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 さかな、にく、たまご、だいず、だいず、せいひん 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など かつお、とり肉(ささみ)、たまご、大豆	カルシウム ぎゅうにゅう、こさかな、だいず、せいひん、いちぶ 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 牛乳、しらす、豆腐、こまつな
ビタミンA りよくおうしょくや、さい レバー、緑黄色野菜など ぎんだら、ほうれんそう、にんじん	ビタミンC やさい、いも、くだもの 野菜、いも、果物など ブロッコリー、パプリカ、キウイフルーツ
ビタミンD ぎょかいらい 魚介類、きのこなど いわし、さけ、ししいたけ	いろいろなものを食べようね！ きゅーたん

©少年写真新聞社2024

●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食一食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。

結果については毎月の食育だよりでお知らせいたしますが、宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

◇学校給食食材放射能検査結果◇

10月24日(木)使用 キャベツ(宇都宮市産)放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。