

# 1月 食育だより

令和8年1月号  
清原中央小学校

## おべんとうの日のご協力ありがとうございました！

12月4日（木）のおべんとうの日では、計画から当日の調理、振り返りまで保護者の皆様にご協力いただき、ありがとうございました。どのクラスもうれしそうにお弁当を見せてくれました。振り返りカードには、お家の人への感謝の言葉が多く見られました。保護者の皆様にはたくさんの励ましのお言葉をいただきました。



### ☆児童の感想☆

- たこさんウィナーをやいて、あしがだんだんひろがっていくのがおもしろかった。たまごをわったりアスパラにベーコンをまいたりするおてつだいがたのしかった。（1年）
- 早おきするのがたいへんだったけど、おいしくできてよかった。春休みも作ってみる！フレンスで！（3年）
- もやしのナムルを前日から、玉子焼きとおにぎりを早起きして作りました。自分で考えたお弁当がおいしかったので、来年もおいしくなるように作りたいです。（5年）
- 私が作っている横でお母さんが手伝ってくれていてすごく心強かったです。困っている時にはアドバイスをくれたり、上手に作れたときはほめてくれたり、すごくうれしかったです。（6年）
- お母さんにいつも夜ご飯を作ってもらっていて、自分で献立を考えたことがなかったし、少し手伝いをするくらいだったから、献立を考えるのは大変だと思った。（6年）

### ☆保護者の感想☆

- はじめてのおべんとうづくり、たのしかったね。あさはやくおきて、よくがんばりました。たまごやきはむずかしいかな？とおもったけれど、とてもじゃうずにできてびっくり！おいしくできましたね。
- おべんとうの日のまえに、いっしょにおべんとうづくりをれんしゅうしたね。また、おにぎりつくったり、おかずをいれたりしてみようね。
- 残さず完食でした♡一番うれしいです！今日は卵をまぜてもらい、お肉と一緒に焼き、バタバタでしたが楽しかったです。
- まさか本当に一人で作れるなんて驚きました！時間配分も考えて前日から準備をしたり、ネットでレシピを調べてそれを見ながら作ったりと、とにかくとても頼もしかったです。料理って楽しいよね！これから色々チャレンジしてね！
- 初めて作る料理だったけれど、どれもとっても上手にできたね！忙しくてなかなか一緒に料理する時間がないからお母さんにとってもいい機会になりました！また一緒に料理しようね！

# 『全国学校給食週間』をご存じですか？

昭和21年12月24日から学校給食が始まり、それ以来その日を学校給食感謝の日と定めました。現在は、学校が冬休みのため1か月遅れて1月24日から1週間を給食に感謝しようということで「全国学校給食週間」としています。清原中央小では、はし使いの応用「さく」・「あつめる」・「まく」・「はさむ」・「つまむ」の使い方ができるメニューとなっています。まずは正しい基本の持ち方をマスターしておきましょう！

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間



### 学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

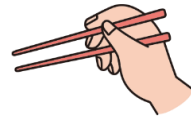
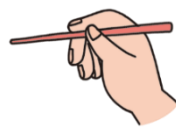
### 学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちのすくやかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

©少年写真新聞社2023

## はしのもち方

- ①正しいえんぴつ　②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。　③もう1本のはしを親指のつけねか、④上のはしだけをうごかすように、中指とくすり指の間に通す。　にれんしゅうする。
- はしを1本もつ。



## やってはいけないはしのつかい



まよいばし



なみだばし



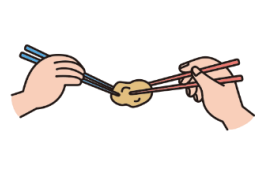
よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいばし)

### ●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。

◇学校給食食材放射能検査結果◇

12月16日(火) 使用 にんじん(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。