

食育だより

宇都宮市立清原東小学校

2024 年
11 月号

保護者と児童の皆様へ
一緒にお読みください

秋の深まる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食に関わる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



12月12日(木)は「おべんとうの日」で

12月12日(木)は、清原地域学校園統一のおべんとうの日です。(おぼんやお箸等の食器も提供しません。お箸とランチマットの持参もお願いいたします。)

おべんとうの日に向けて、おうちの人と一緒に献立を考えたり、食材を買に行ったり、できるところは自分で作ったりしてみましょう。お弁当箱は自分が食べられる大きさのものを選ぶと良いでしょう。

☆ 副菜 緑の食材

体の調子を整えるもとになる野菜を使ったおかず、くだものなど。



☆ 主菜 赤の食材

体をつくるもとになる肉や魚、卵を使ったおかず。



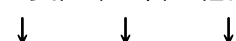
☆ 主食 黄色の食材

エネルギーのもとになるごはん・パン・めんなど。



おべんとうのバランスは…

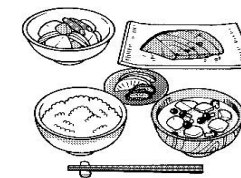
〈主食〉〈主菜〉〈副菜〉の3つをそろえましょう。



3 : 1 : 2 の割合を目安にしましょう。

11月24日は「和食の日」

～受け継いでいこう和食文化～

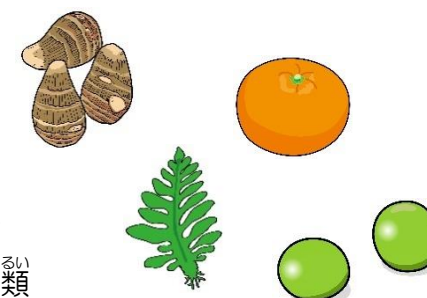


和食は、2013(平成25)年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。

みなさんは「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？この言葉は、私たちの体を元気に保つために、特に必要となる食べ物の頭文字を並べた言葉です。

この食材を使う日本の食事が、長寿の秘訣と言われています。ぜひ食生活に「まごわやさしい」をぜひ取り入れてみてください。

- ・ま：まめ 豆類・豆腐・みそなど
- ・ご：ごま
- ・わ：わかめ こんぶ・かいそうなど
- ・や：やさい やさいやくだものなど
- ・さ：さかな
- ・し：しいたけ えのき・しめじなどのきのこ類
- ・い：いも さといも・じゃがいもなどのいも類



～給食は多くの人に支えられています～

給食が私たちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、私たちは給食を食べることができます。

まずは一口食べてみて！

給食では、みなさんに様々な料理を経験して、味わってほしいと思い、献立を立てています。見たことのない料理や、食べたことのない料理など、たくさん給食で出ていると思いますが、給食室で調理員さんが、安心して安全な料理を一生懸命作ってくれています。

まずは、どんな味のする料理か「一口」食べてみてください♪