



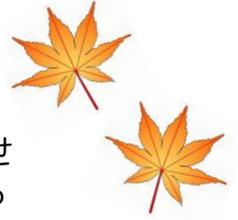
# 食育だより



宇都宮市立  
峰小学校

11月の給食目標

○地域の食材に感謝しよう



秋の深まりを感じ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つく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かかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

## ～給食には多くの人がかかわっています～

みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方や、それを運んでくれる業者の方、大量に調理をしてくれる調理員さんなど、多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりするようにしましょう。



## ● 体の調子をととのえる ビタミン ●

かぜが流行する季節、体の抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。かぜに負けない強い体をつくるには、「ビタミン」という栄養素がおすすめです。ビタミンは種類が多く、体の様々な機能を調節する働きがあります。給食でもよく使われる、にんじんやブロッコリー、ほうれんそう、しいたけ、くだものなどにビタミンが多く含まれています。運動や睡眠、手洗い・うがいも大切ですが、日頃からバランスの良い食事をすることも心がけるようにしましょう。



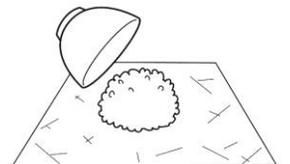
## < 11月13日(水)は「おにぎりの日」です! >

給食では、牛乳・おかずが出るので、主食のおにぎりを作って持ってきましょう。



### ○ おにぎり作りのポイント

- おにぎりを握る前には必ず手を洗い、なるべくラップ等を使いましょう。
- おにぎりは冷ましてから持ってきましょう。
- 中身の具には生もの(たらこ、いくら、ネギトロ等)は入れないでください。



### ○ おにぎりの目安量 ○

給食で提供しているごはんの量 低：150g 中：175g 高：220g  
⇒学校のお茶碗普通盛り(7分目)は約150gです。普段自分が食べているごはんの量で握りましょう。ごはんの量が多くて握りにくいときは、2個に分けて握っても良いでしょう。

