



食育だより

宇都宮市立
峰小学校



12月の給食目標

○食べ物の栄養について考えよう

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごしていますか？ しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



～「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。いつもの食事に足りないものを少しプラスするだけで構いません。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 豆製品…大豆・味噌・豆腐など
- ・ご：ごま 種実類…ごま・ナッツなど
- ・わ：わかめ 海藻類…わかめ・ひじき・海苔など
- ・や：やさい 野菜類…野菜全般・特に赤、緑、白の野菜
- ・さ：さかな 魚類…切身・小魚など
- ・し：しいたけ きのこ類…しいたけ・えのきなど
- ・い：いも イモ類…じゃがいも・里芋・かぼちゃなど

11月8日は、地域学校園統一図書クラブ給食を実施しました。絵本「めぐろのさんま」にちなみ、日本の食文化である和食とまごわやさしいを取り入れた献立を提供しました。

お弁当の日

12月12日(木)は、2回目の『お弁当の日』です。今回は、陽東地域学校園統一で行います。

お弁当づくりのポイント「お・い・し・そ・う」

- お……大ききびったり
- い……色どりきれい
- し……主食・主菜・副菜が揃っている
- そ……それぞれ異なる調理法
- う……動かない

お弁当のバランスは？

(主食)(主菜)(副菜)の3つをそろえましょう。

↓ ↓ ↓
3 : 1 : 2 の割合をめやすにします。

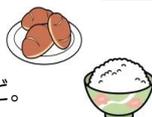
☆副菜 緑の食材

からだの調子を整えるものになる野菜を使ったおかず、くだものなど。



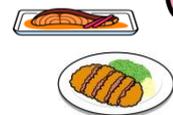
☆主食 黄色の食材

エネルギーのもとになるごはん・パン・めんなど。



☆主菜 赤の食材

からだを作るもとになる肉・魚・卵を使ったおかず。



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、食材を買いに行ったり、出来るところは自分で作ってみましょう。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。

