



10月食育だより



R7. 10. 30

宇都宮市立宮の原小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

校庭の木々が少しずつ色づき始め、さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。

「秋」といえば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋、そして実りの秋です。さつまいも、くり、きのこなどのおいしい食べ物がたくさんとれる季節です。秋の味覚を味わいながら、楽しく食事をしましょう。

正しいはしの持ち方や、やってはいけないはしの使い方を知っていますか？

はしの持ち方



ポイント！

動かしたときに、上のはしが動く。下のはしは動かない。

はしのやくわり



やってはいけないはしの使い方



たたきばし



かみばし



はしわたし



わたしばし



よせばし



ねぶりばし



さしぶし



さしぶし



まよいばし



たてばし

10月27日(月) お弁当の日+うきうきランチ

10月27日は『お弁当の日』でした。①地場産物を心掛けよう②「まごわやさしい」から3つ以上入れよう、この2つをテーマにスタートしました。

今回もお弁当の日に『うきうきランチ』を設定し、縦割り班ごとに校内の好きな場所で食べました。昨年は12月実施で寒く小雨が降っていましたが、今年は天気も良く、みんなでわいわい楽しく過ごせました。

やってみて気づいたこと、思ったこと

- ・今日は5時半に起きた。
- ・朝早く起きないとお弁当は作れないと分かった。いつもの時間に起きていたら間に合わないな。
- ・やってみたら楽しかった。
- ・給食に出てくる「モロ」が大好きだから、モロフライを作った。おいしくできた。
- ・早起きはつらかったけど、やってみたらとても楽しかった。
- ・どういった食材にしようか、たくさん考えた。
- ・ひじきが苦手だったけど、自分で作ったらおいしかった。
- ・いつもご飯を作ってくれるお母さんは、すごいなと思った。
- ・計画からたくさん考えて、お弁当を作った。簡単なことは自分、揚げ物はお母さんがやった。
- ・野菜炒めを作った、野菜はすぐに火が通ると思っていたけど、時間がかかった。

工夫したこと

- ・温かいままお弁当箱に詰めると食中毒になってしまうので、よく冷ました。
- ・卵焼きを入れたら、お弁当が明るくなった。
- ・食べきれる量のお弁当箱を選んだ。
- ・兄弟で同じ時間に料理をした。
- ・肉に完全に火を通すため、薄い肉を使った。
- ・まごわやさしいの「さ」が魚だったから、鮭をしっかり焼いた。すごくおいしかった。
- ・たらこは生では持ってきてはいけないから、十分に火を通してさまでおにぎりに入れた。おいしい。



保護者の皆様には大変お世話になりました。ご協力ありがとうございました。



給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！

