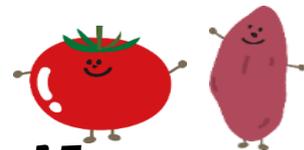




# 11月食育だよ!



R6. 11 .15

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。

木の葉が色づき、秋の深まりを感じる時期になりました。

これからの季節は朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

## 今月のお知らせ 11/20 (水) お弁当の日

11月20日(水)は、「お弁当の日」です。牛乳のみ給食から出ます。

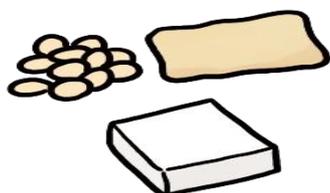
- ・ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ・海藻)や(野菜) さ(魚)し(椎茸・きのこ)い(いも)から3つ以上使おう
- ・宇都宮市産や栃木県産の食材を使う(地産地消)お弁当を目標にしています。

今年はお弁当を教室ではなく、縦割り班ごとに学校の敷地内で食べる「うきうきランチ」になります。とても楽しい時間になりそうです。

### まごわやさしい, を知っていますか?

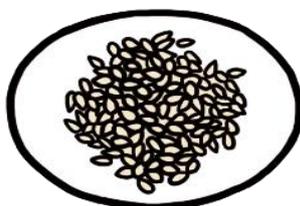
長寿の国, 日本。日本食によく使われている食材のよさを知りましょう。

ま



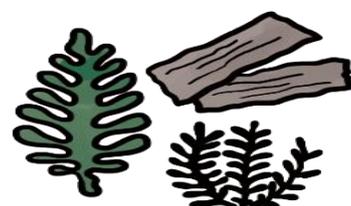
まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それが大豆などの豆のパワー!

ご



ゴーゴー、開けごま! 小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう!

はわ



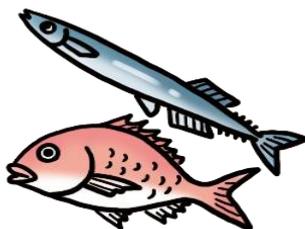
若さのもと、わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物!

や



野菜は1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安になります。

さ



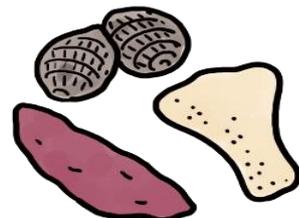
サラサラ血液! 魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート!

し



きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね~, いも類。ビタミンCや食物繊維も多くとてもヘルシー!

皆さんは普段どのくらい「まごわやさしい」食材を取り入れていますか？これは、健康な食生活に役立つ和の食材7品目を摂ることで、バランスの良い食生活を送りましょうと語呂合わせにしたものです。宮の原小の献立で、ひじきの炒り煮があります。この料理をまごわやさしいに当てはめてみると、どうなるでしょうか？

ひじきと大豆の炒り煮・・・・・・ひじきは海藻 ⇒「は（わ）」  
 人参は野菜 ⇒「や」  
 しいたけはきのこ⇒「し」  
 大豆は豆 ⇒「まめ」  
 油揚げも豆 ⇒「まめ」

このようになります。食材を選ぶ時や献立を考える際に意識してみると、様々な食材や栄養素を摂取することができます。外食やテイクアウト等でメニューに悩んだ時には、この語呂合わせを思い出してください。毎日の食生活に取り入れてみましょう。

## 10/7日（月）～11日（金） マナー週間を実施しました

10月是一条学校園の「食育マナー月間」でした。宮の原小では、7日（月）から11日（金）をマナー週間に設定し、おはしの使い方について取り組みました。食べる時の正しい姿勢やお箸の使い方を放送で伝え、要点をまとめたものを廊下に掲示しました。10月8日の給食には、味付け海苔の袋に各学校のキャラクターを記載したもので提供しました。一条学校園オリジナルになります。



### 8日の献立

- ・ 麦入りご飯
- ・ 牛乳
- ・ ハンバーグ
- ・ 和風きのこソース
- ・ みそ汁
- ・ 味付けのり



献立に合わせて「おはしの使い方」のコツを、給食委員さんが放送で伝えました。

- ・ 7日（月） セルフやきそばサンド⇒挟む
- ・ 8日（火） あじつけのり⇒巻く
- ・ 9日（水） ひじきとだいずのいりに⇒掴む
- ・ 10日（木） あつやきたまご⇒切る

給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！

