



感謝の気持ちをもって食事をしましょう

給食を食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをきちんとして
 いますか？給食は皆さんのもとの届くまでに、たくさんの方が関わっています。その人たちにはもち
 ろんですが、私たちに食べ物として命をあたえてくれる動物や植物にも感謝の気持ちをこめて
 あいさつをしましょう。11月23日「勤労感謝の日」のはじまり
 は、お米の収穫に感謝する「収穫感謝祭」でした。今の私たちの生活
 は、食べ物が豊富にあります、食べ物や自然を大切に思う気持ちを忘
 れないようにしましょう。



給食ができるまでにかかわる人たち

<野菜>

それぞれの野菜にあわせて虫や
 病気の害をふせぐ工夫をしながら
 大切に育てられています。



<牛乳>

牧場ではえさやりのほか、牛の体をい
 たり、牛舎を清掃したり、おいしいお乳を
 出すためにたくさんの仕事があります。



<米>

米作りには約5ヶ月
 かかります。その間、
 草取りや水の管理など
 大変な手間がかかります。



<肉・卵>

豚、牛、にわとりなどが病気にならないよ
 うに気をぬけません。えさや
 温度に注意しながら
 大切に育てられます。



<調理員さん>

朝早くから、約400人分の給食を7人の
 調理員さんで作っています。たくさんの
 野菜を切ったり、大きなお鍋でまぜたりす
 るのは大変ですが、おい
 しい給食のために一生
 けん命作ってくれます。



<運転手さん>

食材はトラック
 の運転手さんが
 学校まで大切に
 運んでくれます。



<魚>

漁師さんの仕事場は海の上です。
 天気や気候に気をつけながら安全
 にたくさんの魚がとれるように
 働いています。



給食の食べ残しを減らそう！

メニューによっては、たくさんの食べ残しが出る日
 があります。それらは全部ごみとして捨てられています。

1人が「少しだけ・・・」と
 思っても残してもそういう人
 が何人もいるとすごい量
 になります。せっかく頂
 いた大切な命や、た
 くさんの人たちの苦
 労を無駄にしないよ
 うに、残さず食べるこ
 とを心がけましょう。

～ある日の食べ残し～

- ・ごはん 4kg (約30人分)
- ・しゅうまい 0.7kg (約15人分)
- ・ゆで野菜 2kg (約30人分)
- ・まーぼーい 3.5kg (約30人分)

よく残るのは魚や豆です。
 がんばろう！





～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

宇都宮市では子どもたちが食を通して健康な体づくりを自ら考える力をつけることを目的として、全小中学校で「お弁当(おにぎり)の日」を実施しています。

① 体によい食べ物を選択する

たくさんの食べ物の中から自分の体によいものを判断し、バランスに注意して選ぶ力を育てます。

② 家庭の味にふれる

手作り料理を通して、素材の味やうす味をおいしいと感じ、豊かな味覚を育てます。



③ 食べ物の匂を知る

身近な食べ物に関心を持ち、おいしい時期を知り、自然や食べ物に感謝する心を育てます。

④ 楽しく料理ができる

料理にかかわることで家族とのふれあいが広がります。また料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育てます。

⑤ 健康な体をつくる

食べ物の働きに気づき、健康を考えた食生活ができるように、自己管理能力を育てます。

★本校では12月9日に「おにぎりの日」を実施予定です。おかずは学校で用意しますのでおにぎりを持参させてください。詳細は後日プリントを配布します。ご理解、ご協力をお願いいたします。

「親子で料理」してみませんか？

親子で料理をすることは子どもと楽しくコミュニケーションをとる良い方法です。つつい手を出してしまいがちですが、メインの部分子どもにまかせて「自分で作ったよ！」という満足感を持たせてあげることが大切です。

＜おかかの入った焼きおにぎり＞

☆材料（3個分）

- ・ご飯・・・300g
- ・かつおぶし・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・適量

☆作り方

- ①かつおぶしとしょうゆを混ぜる。
- ②ごはんを3等分して①のかつおを中に入れおにぎりを作る。
- ③トースターで焦げ目がつくまで焼く（フライパンに油をひいて焼いてもよい）
- ④熱いうちにしょうゆをハケで塗りもう1度さっと焼く。



＜青じそと鮭のおにぎり＞

☆材料（3個分）

- ・あたたかいご飯・・・300g
- ・塩鮭・・・小1切れ
- ・青じそ・・・3枚
- ・白いりごま・・・大さじ1

☆作り方

- ①塩鮭を焼いて皮と骨を除き細かくほぐす。
- ②青じそは細かく切る。
- ③ごはんに塩鮭、青じそ、白いりごまを入れ軽く混ぜる。
- ④2等分にして三角形ににぎる。

子どもの「偏食」に困っていませんか？

人間は甘味と塩味は本能的に受け入れることができますが、すっぱさや苦い味は後から覚えていく味だそうです。そのため子どもはこれらの味が嫌いなことが普通です。大切なのは、子どもが嫌いなものでも、家族や周りの人が食べていたと記憶させることです。年齢とともに味覚は変わりますが身近で食べられている味ほど慣れやすくなります。食べなくてもあきらめずに食卓にならべ、おいしく食べているところに触れさせることが大切です。

