



給食だよりは、スクールタクト  
「給食・食育」から見られます！

宇都宮市立西が岡小学校  
令和6年度 第7号

# きゆうしよく 給食だより



## べんとう ひ お弁当の日 ● 食を通して自分の健康を考えよう ●

お弁当の日は、食事について親子で共に考える機会として、また、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、平成20年度から宇都宮市立の全小・中学校で実施しています。

べんとう ひ とお そだ ちから  
お弁当の日を通して育てる4つの力

1. 食べ物に関心を持つ
2. 感謝の心をもつ
3. 楽しく料理をする
4. 健康な体を作る

べんとうばこ おお  
お弁当箱の大きさ

じぶんにあった大きさを  
かくにんしよう！

お弁当箱のサイズ(容量)は1食に必要な  
エネルギーとほぼ同じです。

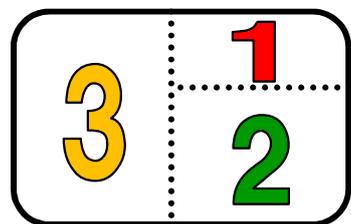
めやす	低学年	約530ml
	中学年	約650ml
	高学年	約780ml



\*体格や運動量によって大きさは変わります。

### べんとう お弁当のバランス

主食3：主菜1：副菜2 の割合でつめると、栄養や味、いろどりのバランスがよくなります。



10月30日(水)「おにぎりの日」の給食をお弁当箱に詰めました。  
(中学年の分量) 給食は栄養を考えて作られているので、主食3：  
主菜1：副菜2のバランスにぴったりです。おかずをどのくらい詰めれば  
いいのかは、いつも食べている給食を目安にするといいですよ！

給食のおかず他に、すきまにレタスや  
ミニトマトなどをつめると、さらにいろど  
りがよくなります！

★うらもよんでね！

# おにぎりの日

10月30日はおにぎりの日でした。  
自分で作ったおにぎりは特別おいしかったですね！

おにぎりの日がんばりカードで、家の人に「こつ」を教えてもらっておにぎり作りをしました。  
どんな「こつ」があるのでしょうか？ みなさんのカードから紹介します。

## ごはんをしゃもじでよそう

- ・おこめがつぶれないようによそう。
- ・ふんわりやさしくよそう。
- ・やさしくしゃもじでくきを入れるようにまぜ、そっとふんわりよそう。
- ・炊き立てのご飯をほぐしてからお茶わんにふんわりよそう。
- ・こぼさないようにする。
- ・食べる人のことを思う。
- ・何回かに分けてよそう。
- ・山のようによそう。

## おにぎりをつくる

- ・ふんわりにごる。
- ・ちからをいれすぎない。
- ・つよくしすぎずやさしくにごる。
- ・にごるのは3回！力を入れすぎない。
- ・たきたてのご飯を使う。
- ・こめつぶをつぶさない。
- ・愛情をこめてやさしくにごる。
- ・こぼれないように包む。
- ・具材の量に気をつける。
- ・形を整える。



## おにぎりを作ったり、食べたりした感想

- ・こんぶが出ないようにと、三かくににごるのが、むずかしかった。
- ・じぶんで作ったおにぎりおいしかった。さんかくににごるのがむずかしかったけど、ちょっぴりできるようになった。
- ・おにぎりをつくっているときはすこしたいへんだったけど、たべたらとてもおいしかった。
- ・おいしかった。今度は1人で作って食べたい。ほかのおにぎりを作って食べたい。
- ・思ったより上手にできてよかった。
- ・見た目もよく、味もよくて完ぺきな出来上がりでした。ですが、作るのとはとても大変でした。いつもおにぎりを作っているお母さんはすごいなと思いました。
- ・わかめ混ぜごはん用のわかめを、米に合わせた量を使ってよく混ぜて味つけをした。
- ・おにぎりの形を整えるときに、やさしくにごるように気をつけた。
- ・「おにぎりをおいしく作るこつ」を意識して作ったらうまくできた。特に、おにぎりをにごる時に3回だけにごったら、ふんわりおいしいおにぎりを作ることができた。上手にできてうれしかった。
- ・自分で作ったおにぎりだったから、ふつうのおにぎりよりおいしくかんじた。

こんどはどんなおにぎりをつくる？



給食食材の  
放射性物質検査  
検査結果(単位: Bq/kg)

測定日	10月9日	11月19日
品目	にら(下野市)	こまつな(那須郡那須町)
放射性ヨ素	不検出(<20)	不検出(<20)
放射性セシウム	不検出(<25)	不検出(<25)