

食育だより



西原小学校

令和5年 給食係

お子さんと一緒にお読みください

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

今月29日(水)は「地域学校園お弁当の日」を実施します。給食では牛乳のみ提供します。お弁当を忘れずにご持参ください。ご協力をお願い致します。

さて、11月23日は、勤労感謝の日です。みなさんが食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

11月29日(水)は「地域学校園お弁当の日」です

今年的一条地域学校園統一テーマは

- ① 地域の農作物(栃木県の野菜・作物)を使おう!
- ② “まごわやさしい”の食材を2つ使おう!



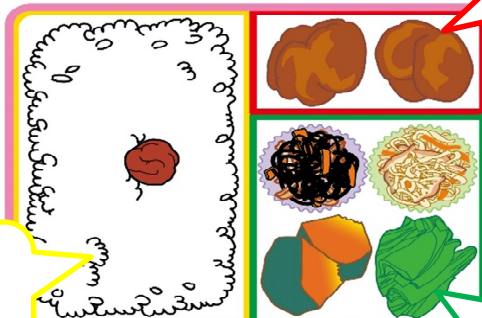
昔から、日本でよく食べられていた「まごわやさしい」の食材は、私たちが普段の食事でも不足しがちな食物繊維・ミネラル・ビタミンなどを豊富に含んでいます。今年のお弁当の日では、「まごわやさしい」の食材の中から2つは入るように作ってみましょう。当日は、おはしなども忘れないようにしてください。

バランスのよいお弁当を作るために

主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン)をバランスよく入れるのがポイントです。
(主食)3 : (主菜)1 : (副菜)2の割合が目安になります。

ごはんの量(炊きあがり)

- 1・2年生 約150g
- 3・4年生 約170g
- 5・6年生 約210g



主食(炭水化物)
体を動かすエネルギーになる
ごはん、パン、めんなど

主菜(たんぱく質)
体をつくるもとになる
肉、魚、卵を使ったおかず

副菜(ビタミン)
体の調子を整えるもとになる
野菜を使ったおかず、果物など

10月3日(火)は「お弁当の日(おにぎり)」でした！！

「おにぎり計画カード」ふりかえり（気がついたこと、思ったこと）を紹介します。

- ◎お米は最初、硬い粒なのにお水を吸わせて炊いたら
やわらかいごはんになりました。
- ◎150gのおにぎりは結構大きかったです。
- ◎自分の好きなおにぎりを作れてうれしい。
- ◎三角にするのがむずかしかった。

1年



にしはらしょう
西原小は
かたち：さんかく
形：三角
具：さけ
く：鮭
にんき
が人気でした！



たの
楽しく

かんしん
関心

- ◎ごはんはこんな風にできるんだと思った。
- ◎友達のいろいろなおにぎりを見て楽しかった。
- ◎おにぎりっていろいろな種類があるんだな。
- ◎形を作るのは楽しい。
- ◎お米をとくと面白い音（シャカシャカシャカシャカ）
- ◎次はひとりでできるようになりたい。

2年

- ◎作り方がわかれば練習してどんなおにぎりでもできるかもしれない。
- ◎おにぎりのにぎり方を初めて教えてもらった。
- ◎とてもおいしくて感動しました。
- ◎作る時にワクワクした。形の整え方をお手本で見せてくれたので勉強になった。
- ◎次は今日できなかったことをやる。

3年



- ◎いつもこんなにむずかしいことをお母さんがやっ
てくれているんだと作ってみてわかった。
- ◎次はできるだけ親に頼らずに頑張る！
- ◎自分で作ると楽しいし、おいしい！
- ◎次は入れたことのない具材をいれてみたい。
- ◎最後の片づけができなかったので、気を付けたい。

4年

- ◎5年生になりおにぎりが作りやすくなった。
- ◎おにぎりの作りかたを変えれば、見ためや味が変わりました。
- ◎作り方を工夫して色んな味のものに挑戦したい。
- ◎炊きたてのごはんは熱くてにぎれない。
- ◎簡単だと思っていたけど、大変だった。
- ◎三角形ににぎるのがむずかしい。

5年

かんしや
感謝

けんこう
健康



- ◎これからも色んなおにぎりを作って種類を増やしていきたい。
- ◎作ってくれるありがたさを改めて知った。感謝しながら食べようと思いました。次はで
きるだけ自分の力で作れるようにしたい。
- ◎毎日、親が苦労して朝ごはんや家事を頑張っていてすごいと思いました。
- ◎自分で作ったらおいしいので好きなおかずだけでなく苦手なおかずにもチャレンジしたい。
- ◎お米の水加減がとてもむずかしく少しベチャベチャしてしまった。

6年

おにぎりのご協力ありがとうございました。次は11月29日(水)にお弁当の日になります。
一緒にお弁当の計画を立ててください。よろしくお願いいたします。