



特別号

食育だより



寒^{さむ}さも一段と厳^{いまだん}しさを増^{きび}してきています。空^{くう}気^きも乾^{かん}燥^{そう}してきて、風^か邪^ぜやインフルエンザなど感^{かん}染^{せん}症^{しょう}にもかかりやすい時^じ期^きでもあります。冬^{ふゆ}を元^{げん}氣^きに過^すごすために、風^か邪^ぜや病^び氣^きを予^よ防^{ぼう}して過^すごしたいです。その為^{ため}には、色^{いろ}々^{いろ}な食^{しょく}材^{ざい}をバラン^{たん}スよく食^たべることが大切^{たいせつ}です。

河^{かわ}内^{うち}地^ち域^{いき}学^{がっこう}校^{えん}園^{えん}では、11月5日(水)に「おにぎりの日」、12月8日(月)に「お弁当の日」を実施^{じっし}します。家^か庭^{てい}と学^{がっこう}校^{えん}が連^{れん}携^{けい}をして、食^{しょく}事^じについ^て親^{おや}子^こでと^もに考^{かん}え^る機^き会^{かい}とし、子^こ供^{ども}た^ちの食^{しょく}へ^の関^{かん}心^{しん}を高^{たか}め、作^{つく}つてく^れる人^{ひと}に^{たい}し^ての感^{かん}謝^{しゃ}の心^{こころ}を^{はぐく}むことを目^も的^{てき}としてい^ます。学^{がく}年^{ねん}別^{べつ}のね^{がく}ら^いい^を御^ご確^{かく}認^{にん}いた^だき、是^ぜ非^ひお^こ子^しさん^と一^{いっ}緒^{しょ}に取^とり組^くんでみ^てく^ださ^い。

おにぎりの日とお弁当の日では、事前に計画カードと、実施後の振り返りカードを活用します。保護者記入欄もありますので、御協力をお願いいたします。

●おにぎりの日

自^じ分^{ぶん}に合^あったご^ごは^んの量^{りょう}を知^しり、学^{がく}年^{ねん}ご^ののめあ^てが達^{たっ}成^{せい}でき^るよう^に、御^ご支^し援^{えん}・御^ご協^{ぎょう}力^{りよく}く^ださ^いいますようお願^{ねが}いいた^しま^す。詳^{しょう}細^{さい}につ^きま^しては、「第^{だい}1回^{かい}おにぎりの日^ひの実^{じっ}施^しにつ^きいての御^ご協^{ぎょう}力^{りよく}の^{ねが}い」を御^ご参^{さん}照^{しょう}く^ださ^い。

●おにぎり^{つく}作^きりで^き氣^つを^き付^つける^きことは？

- ・作^{つく}る前^{まえ}には、必^{かな}ず手^てを洗^{あら}い^まし^{やう}。手^て洗^{あら}いは食^{しょく}中^{ちゅう}毒^{どく}予^よ防^{ぼう}の基^き本^{ほん}です。
- ・おにぎりは素^す手^てではにぎ^らず、ラッ^{つつ}プで包^{ちやく}んでにぎ^らるなど、直^{さわ}接^{せつ}手^てで触^{さわ}ら^ないよう^にに^まし^{やう}。
- ・お茶^{ちや}碗^{わん}によそ^そつてか^からにぎ^らり^まし^{やう}。い^いつも食^たべ^てい^るち^ちょう^ちょう^ちど^どよ^よい^いご^ごは^んの量^{りょう}が分^わか^かり^ます。

給^{きゅう}食^{しょく}の一人^{ひとり}分^{ぶん}のご^ごは^んの量^{りょう}

- ・1~2年^{ねん}生^{せい}…145g
- ・3~4年^{ねん}生^{せい}…170g
- ・5~6年^{ねん}生^{せい}…200g



●お弁当の日

お弁^{べん}当^{とう}の日^ひの取^とり組^くみ^ののテ^てマ^まは「^{とちぎけん}栃^{しよくざい}木^{つか}県^{べんとう}の食^{べんとう}材^ひを使^はつてお^{べんとう}弁^ひ当^ひをつ^{つく}ろ^う」です。お^{べんとう}弁^ひ当^ひの日^ひを^{とお}通^{しよくいく}して、食^{じっせいかつ}育^ちを^{ちさん}実^{ちしやう}生^{しよく}活^{あんぜん}につ^{たい}な^りげ^りると^{かんしん}と^{たか}も^に、地^ち産^{さん}地^{しやう}消^{しよく}や食^{あんぜん}の安^{たい}全^りな^りど^に対^{かんしん}する理^{たか}解^{かんしん}や関^{かんしん}心^{かんしん}を高^{たか}め^るるこ^{もく}と^{てき}し^てい^ます。詳^{しょう}細^{さい}につ^きま^しては、後^ご日^{じつ}配^{はい}付^ふを^{べんとう}する「お^{べんとう}弁^ひ当^ひの日^ひの実^{じっ}施^しにつ^きいて」を^{ごさんしやう}御^ご参^{さん}照^{しょう}く^ださ^い。

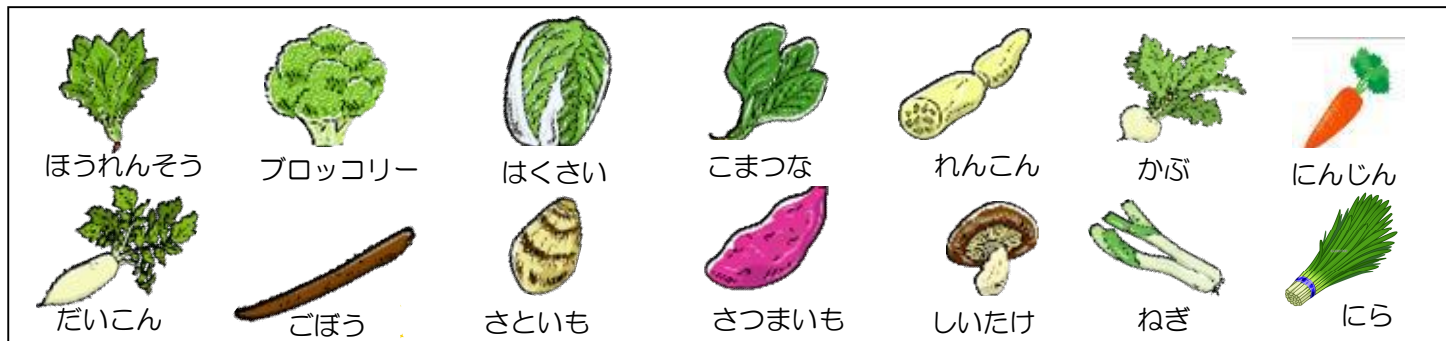
●お弁当^{べんとう}の^{かた}つ^きく^つり^き方^つで^き氣^つを^き付^つける^きことは？

- ・生^{なま}のサ^ざラ^ざダ^ざの材^{ざい}料^{りょう}や果^{くだ}物^{もの}を先^{さき}に調^{ちやう}理^りしてか^ら、肉^{にく}や魚^{さかな}の材^{ざい}料^{りょう}を調^{ちやう}理^りするな^ど包^{ほう}丁^{ちやう}やま^なな板^{いた}の^{しやう}使^{じゅう}用^{ばん}順^{くふう}番^{ばん}を工^く夫^{ふう}し^まし^{やう}。
- ・煮^に物^{もの}や汁^{しる}氣^けが^で出^でやす^いい^{もの}は、よ^く汁^じをき^りま^しし^{やう}。水^{すい}分^{ぶん}は食^{しよく}品^{ひん}を傷^{いた}め^る原^{げん}因^{いん}に^なる^ので、アル^{げん}ミ^{いん}カ^{いん}ッ^{いん}など^を利^り用^{りょう}し^まし^{やう}。
- ・熱^{あつ}い^さい^{もの}は冷^さま^してか^ら詰^つめ^まし^{やう}。冷^さめ^てか^らふ^たを^しま^しし^{やう}。



～旬の食材を使って地産地消～

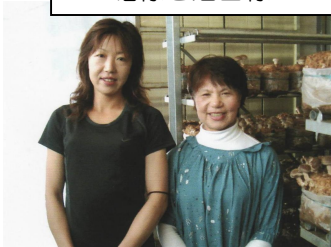
風邪や病気に負けない体を作るには、旬の食材を取り入れることがポイントです。旬の時期の食べ物には栄養がぎゅっと詰まっていて、味も濃く、よりおいしさを味わえます。また、旬の食材を使うことで、市場に出回る地元の食材を入手しやすくなります。ぜひお家の人と、産地を確認しながら、楽しく買い物を楽しみましょう。



じもと せいさんしゃ
地元の生産者の
みなさんです！



しいたけ生産者の
ほりさま いけださま
堀様と池田様



ねぎ生産者の菱沼様



こめとアスパラガスの
せいさんしゃ さがらさま
生産者の相良様



給食では、牛乳や米、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、小松菜、もやし、ねぎ、にら、かぶ、大根など、栃木県産の食材を多く使用しています。

●お弁当のバランスは？ 主食3:主菜1:副菜2

☆ 主食
エネルギーのもとになる
(ごはん・パン・めん)



☆ 主菜
からだをつくるもとになる
(肉・魚・卵を使ったおかず)



ポイント!!
動かないようにすき間なくつめよう！

☆ 副菜
からだ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)



給食で
愉快だ
宇都宮

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード

スマートフォン
タブレット用



◎ぜひ給食のレシピを参考にしてみてください。