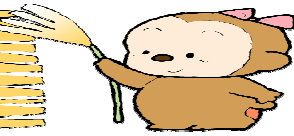


特別号

食育だより



寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥してきて、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、風邪や病気を予防して過ごしたいですね。その為には、色々な食材をまんべんなくバランスよく食べることが大切です。

河内地域学校園では、11月13日(水)に「おにぎりの日」、12月10日(火)に「お弁当の日」を実施します。家庭と学校が連携をして、食事について親子でともに考える機会とし、子供たちの食への関心を高め、作ってくれる人に対する感謝の心を育むことを目的としています。学年別のねらいを御確認いただき、是非お子さんと一緒に取り組んでみてください。

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

第1回「おにぎりの日」を11月13日(水)に実施します。自分に合ったごはんの量を知り、学年ごとのめあてが達成できるように、御支援・御協力くださいますようお願いいたします。詳細につきましては、「第1回おにぎりの日の実施についての御協力のお願い」を御参照ください。

●おにぎり作りで気を付けることは？

- ・作る前には、必ず手を洗いましょう。手洗いは食中毒予防の基本です。
- ・おにぎりは当日の朝、炊いたごはんで作りましょう。
- ・おにぎりは素手ではにぎらず、ラップで包んでにぎるなど、直接手で触らないようにしましょう。
- ・お茶碗によそってからにぎりましょう。いつも食べているちょうどよいごはんの量が分かります。

給食の一人分のごはんの量

- ・1～2年生…145g
- ・3～4年生…170g
- ・5～6年生…200g



●お弁当の日

第2回「お弁当の日」は12月10日(火)に実施をします。今年度のお弁当の日の取り組みのテーマは「栃木県の食材を使ってお弁当をつくろう」です。お弁当の日を通して、食育を実生活につなげるとともに、地産地消や食の安全などに対する理解や関心を高めることを目的としています。詳細につきましては、後日配付をする「お弁当の日の実施について」を御参照ください。

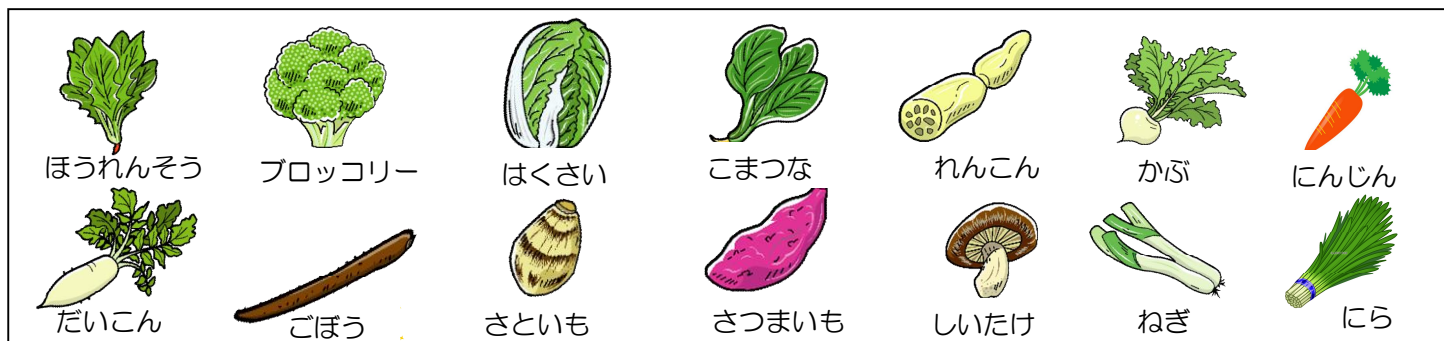
●お弁当のつくり方で気を付けることは？

- ・生のサラダの材料や果物を先に調理してから、肉や魚の材料を調理するなど包丁やまな板の使用する順番を工夫しましょう。
- ・煮物や汁気が出やすいものは、よく汁をきりましょう。水分は食品を傷める原因になるので、アルミカップなどを利用しましょう。
- ・熱いものは冷ましてから詰めましょう。冷めてからふたをしましょう。



～旬の食材を使って地産地消～

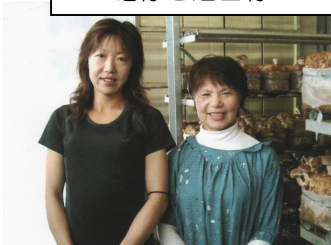
風邪や病気に負けない体を作るには、旬の食材を取り入れることがポイントです。旬の時期の食べ物には栄養がぎゅっと詰まっていて、味も濃く、よりおいしさを味わえます。また、旬の食材を使うことで、市場に出回る地元の食材を入手しやすくなります。ぜひお家の人と、産地を確認しながら、楽しく買い物を楽しみましょう。



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
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
生産者の相良様



給食では、牛乳や米、ごぼう、にんじん、ほうれん草、小松菜、もやし、ねぎ、にら、かぶ、大根、きゅうりなど、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。