



令和 7 年 2 月
宇都宮市立岡本小学校

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暦の上では春を迎えました。風邪をひいていませんか？風邪を予防するために必要なことのひとつは「栄養をとること」です。好きなものばかりをたくさん食べるのではなく、色々な食べ物をバランスよく食べましょう。丈夫な体を作り、風邪などのウイルスから体を守って毎日元気に過ごしましょう。
【うちのひとと一緒に読みましょう！】

校内給食週間の振り返り

給食週間中は、給食重点マナーを設定し、ICTを用いて「給食マナーチェックシート」を活用しながら、食事のマナーについて改めて考える機会としました。

保健給食委員会では、給食の時間に食事のマナーに関することや献立の説明・食べ物クイズを放送しました。他にも、「おはしの持ち方名人になろう」と題し、豆つかみ大会を実施しました。食事のマナーを改めて確認しながら、学校給食について理解を深めるとともに、給食に関わる人たちへの感謝の気持ちを育むことができたと思います。

給食重点マナー

- ・食事のあいさつは心をこめて言う。
- ・お箸や食器を正しい位置において食べる。
- ・お箸や食器を正しく持って食べる。
- ・一口ずつよくかんで食べる。
- ・背筋を伸ばし、ひじをつかずに良い姿勢で食べる。
- ・好き嫌いをしないで、残さずに食べる。
- ・食べ終わってもごちそうさままでは、席に座って静かに待つ。

御家庭でも意識して
取り組みましょう！

～豆つかみ大会の様子～



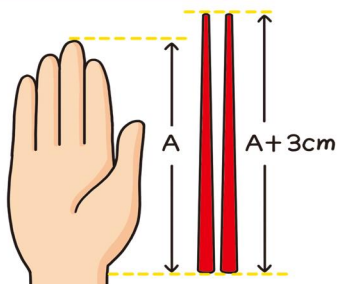
★詳しくは、学校ホームページを御覧ください。
毎日意識して、正しいおはしの持ち方を身に付けよう。

おはし、上手に持てるようになりたいな！

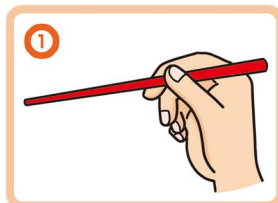
日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。

自分の手の長さに合った
はしを選ぼう

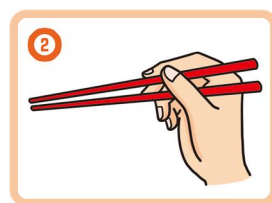
はしの長さ
手のひらの長さ
+
3cmくらい



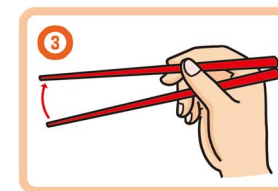
正しくはしを持とう



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てていると、はしの先が×にならず、カチカチ合致します。

●学校ホームページを御覧ください●

食育とは、子供たちが生涯にわたり健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。今年度はいろいろな学年と食育・家庭科の授業を行うことができました。子供たちが、学んだことを実生活に生かせるよう、学校と家庭が連携して取り組む必要性を改めて実感しました。学校での取り組みは、引き続き学校ホームページやおたより等で情報発信していきます。

1月23日(木)
調理員とのランチルーム
会食の様子(6年生)

日頃の感謝の気持ちを伝え、
給食の時間を楽しく過ごしました。



給食紹介



1月27日(月)



1月28日(火)



1月29日(水)



1月30日(木)



1月31日(金)

レシピ紹介 ~トマト給食「セルフトマト入り中華丼」~



真だくさんで、一皿でも栄養たっぷり！ごはんと一緒に野菜もたっぷりとれる献立です。中華丼に宇都宮市のトマトを加えたアレンジメニューです。ぜひ御家庭でも作ってみてください。

●材料(4人分)

- 豚こま肉 120g
- しょうが 1かけ
- 日本酒 小さじ1
- イカ(短冊) 80g
- キャベツ 1/6玉
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 中1/3本
- 干しいたけ 4枚
- たけのこ水煮 80g
- トマト 中1個
- サラダ油 大さじ1
- ★塩 少々
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★鶏ガラスープの素 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1と1/3
- ごま油 少々
- ごはん 4杯分

●作り方

- ①豚肉に日本酒とすりおろしたしょうがで下味をつけておく。
- ②干しいたけはぬるま湯で戻して削ぎ切りにし、戻し汁はとっておく。
- ③キャベツは角切り、にんじん、たけのこは短冊切り、玉ねぎ、トマトはくし切りにする。
- ④にんじん、たけのこ、イカ、グリーンピースはそれぞれ下茹でをしておく。
- ⑤鍋を火にかけて油を入れて①の肉を炒める。
- ⑥肉に火が通ったら玉ねぎ、キャベツをしんなりするまで炒め、たけのこ、イカ、しいたけ、戻し汁を入れる。
- ⑦沸騰したら、★印の調味料とにんじん、トマトを入れる。再び沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、グリーンピースと最後にごま油を回し入れる。
- ⑧器にごはんをよそい、上からお好みで⑦をかける。

