



しょくいくだよりは、おうちの  
ひとと、よみしょう。

令和6年12月

宇都宮市立岡本小学校

今年も残り1ヵ月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきて、空気も乾燥し、かぜ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す。冬を元気に過ごすためには、手洗い・うがいが大切です。そして、栄養のバランスがとれた食事を心がけて、自分で体調管理をきちんとしてみましょう。

今月の食育だよりでは、特に行事の多かった10月と11月の献立や食育の取組をお伝えしたいと思います。



## お弁当の日は12月10日(火)です

今年度のテーマは「栃木県の食材を使ったお弁当を作ろう」です。詳細につきましては、「お弁当の日の実施について」や食育だより11月号(特別号)を御参照ください。

お弁当の日の計画カード・振り返りカードは児童の実態に合わせて、高学年を中心にタブレットを使って行っています。

保護者記入欄もありますので、御確認・御記入をお願いします。

ランチムールには、お弁当の日に関する掲示を行っています。ぜひ参考にしてみてくださいね。



## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう

宇都宮市全小・中学校で実施している「おにぎりの日」や「お弁当の日」を通して、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。今月の食育だよりでは、食事の前後のあいさつの意味を知り、改めて感謝の気持ちを表しましょう。

### 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命に  
人に  
ごち  
そう  
さま  
を  
い  
た  
だ  
き  
ま  
す



### 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろとところある歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから生まれたあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



## はし名人になろう！

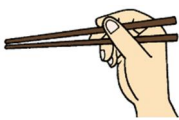


1月に豆つかみ大会を実施します。  
毎日意識して練習しましょう！

①えんぴつのように、はしを  
1本持ちます。



②もう1本のはしを親指  
のつけ根と薬指の先で  
はさみます。



③親指、人差し指、中指で  
上のはしを動かします。下  
のはしは動かしません。



# がつ 10月・11月の給食紹介

## 目の愛護デー・こまつな献立（10/11）



うつのみやしきん  
宇都宮市産のこまつなを  
たっぷり使いました。  
葉は1枚1枚でいねいに  
あら洗っています。



## じゅうさんやこんだて 十三夜献立（10/11）



じゅうさんや  
十三夜とは、みのりの秋・収穫の  
あき かんしゃ  
秋に感謝をする日です。おいし  
くいただきました。



## さつまいものシチュー（11/12）

おかもとしょうさん  
岡本小産のさつまいもをたっぷり使った  
シチューです。大きなさつまいもを昇降口  
に展示しました。何kgあったかな？



## あき みやこ 秋の宮っ子ランチ（11/20）



## こんだて オムライス献立（11/21）



## おはなし給食（11/22）



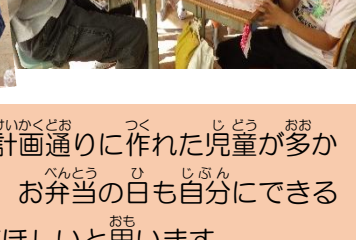
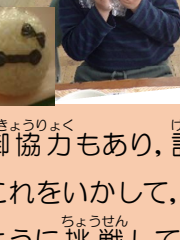
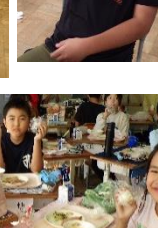
あか  
赤いスープはパプリカパウダー  
をつかいました。辛みはなく、食  
べやすく作りました。



「じごくのラーメンや」より、  
絵本に登場する赤いスープのじ  
ごくラーメンを給食で再現し  
ました。これを機会に、図書室で  
本を借りる児童が今以上に増え  
ることを願っています。



## おにぎりの日（11/13）



保護者の方々の御協力もあり、計画通りに作った児童が多か  
ったようです。これをいかして、お弁当の日も自分のできる  
ことを増やせるように挑戦してほしいと思います。