



食育だより 11月

白沢小学校11月号

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。
食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはかがで
しょうか。



11月8日は いい歯の日



Q. だらだら食べってよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の
状態に戻し、歯の表面を修復しています。
ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」
やスマートフォンやゲームなどをしながらの「な
がら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたま
まで、むし歯になりやすくなります。食事や間食
は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



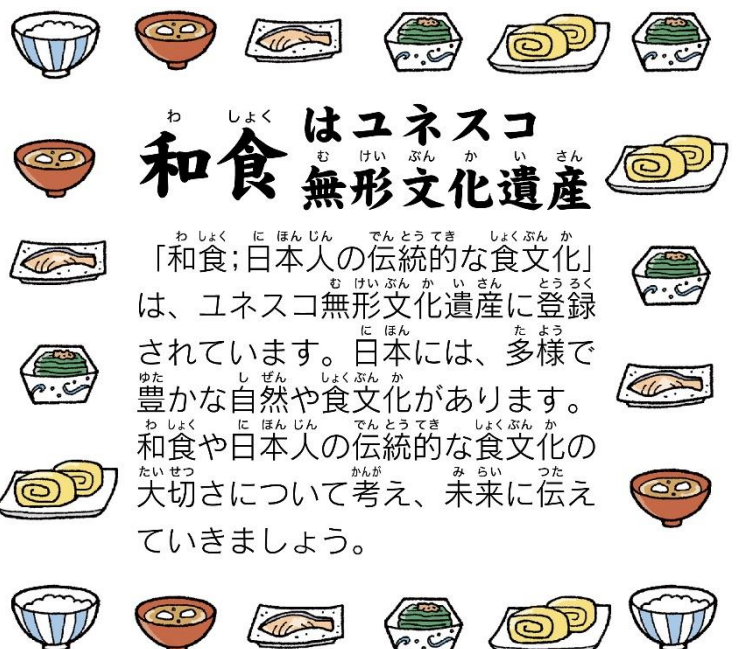
栄養士や
調理員さん

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの
発達のために、栄養バランスの
よい豊かな食事となるように献
立を考えています。また、地場
産物を活用したり、地域の郷土
食や行事食を出したりすること
で、地域の文化や伝統について
も学んでほしいと思っています。

和食はユネスコ 無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」
は、ユネスコ無形文化遺産に登録
されています。日本には、多様で
豊かな自然や食文化があります。
和食や日本人の伝統的な食文化の
大切さについて考え、未来に伝え
ていきましょう。





11月からトマト給食が始まります！！



- 児童生徒が地域の自然や農業など地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、令和5年11月から宇都宮市産トマトを使用した「トマト給食」を毎月1回以上実施します。
 - 宇都宮市のトマトは、作付面積が県内1位であり、1年を通して収穫されています。
 - 11月は、小・中学生を対象に初めて開催した「トマト料理コンクール」において優秀賞を受賞した「おつかれサマー！トマたま丼」を給食用にアレンジして提供します。
- ※ 12月以降は毎月、宇都宮市内の学校栄養士が考えた「トマトオリジナル献立」が登場します。御家庭でも、給食でどのようなトマト料理だったのか話題にしてください。

おつかれサマー！トマたま丼



よく味わって食べてくださいね。

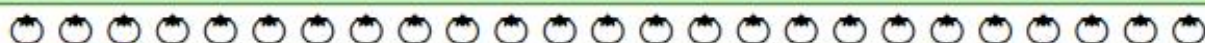


●「おつかれサマー！トマたま丼」の紹介●

レシピを考案した陽東小学校6年の濱村 翼 はまむらつばさ さんのおすすめポイントは、ごはんがすすむカレー風味にして、暑い夏を食事で元気に乗り切れるようにしたところです。

また、作ってみて、生で食べることが多いトマトを加熱し、ひと手間加えることで、ごはんとも相性の良い料理になることが分かったそうです。

トマトの赤色、卵の黄色、枝豆の緑色が入って彩りもきれいな「おつかれサマー！トマたま丼」をよく味わって食べてください。



給食で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

アドレス

「トマト料理コンクール」入賞作品のレシピを市HPで発信中。

「おつかれサマー！トマたま丼」のほか、「トマト料理コンクール」受賞作品のレシピを紹介しています！！

QRコード

スマートフォン
タブレット用



<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/gakko/1012029/1033191.html>