



食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

秋も深まり、朝晩が冷え込む季節になりました。だんだんと冬が近づき寒くなってくると、朝起きることがつらくなり、時間に追われがちになります。こういう時こそ、『心と時間』に余裕をもって起きるようにしましょう。そして温かい朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

感謝の気持ちを伝えよう

11月23日は
勤労感謝の日

毎日家で食べるごはんや給食などの食べ物が私たちのもとに届くまでには、たくさんの人達が関わっています。食べ物を食べることへの感謝の気持ちを考えてみましょう。



畜産業の方々

牛やぶた、にわとりを育てていて、お肉や卵や牛乳を生産・提供してくれます。

食事を作ってくれる方々

みなさんにたくさん食べてもらえるように、おいしくなる工夫をしています。



水産業の方々

海や川で魚や海産物を捕ったり、養殖をしていたりします。



配送業の方々

食材や調理に必要なものを届けてくれます。



農業の方々

野菜や果物、米、小麦などの農産物を作ってくれています。



「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の言葉

「いただきます」は、動物や植物の命を『いただきます』の意味で、「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人に対するお礼の意味の言葉です。

また、残さず最後まで食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいに使うことも食事の準備をしてくれた人への感謝の気持ちが伝わるととてもいいことです。



12月3日（木）おにぎりの日

ごはんの量は中学年が約170gで両手のひらに軽く1杯分です。自分で食べられる量を考えて調節しながら、にぎってみましょう。

△ごはん以外のおかずや

牛乳は出ますので、おにぎりのみを必ず持ってきてください△





がつ 10月26日 にち 5年2組 ねん 5年2組 くみ リクエスト こんだて 献立



- ・栗ごはん
- ・牛乳 ・ミルメーク
- ・とり肉のから揚げ
- ・おひたし
- ・みそ汁

栗ごはんやみそ汁の具にさつまいもを使っていたりと、とても秋らしい献立になりました。

城央小の自慢の味、から揚げもおいしかったね！



にく ひ
肉の日

がつ 10月29日 にち けんさんわぎゅうこんだて 県産和牛献立

牛肉たっぷりのカレーは「いつものカレーよりおいしかった！」という声が続出！



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・ビーフカレー
- ・こんにゃくサラダ
- ・県産ヨーグルト

この県産和牛肉は、新型コロナウイルス感染症の影響により、消費が低迷しているけんさんわぎゅうにくの需要拡大を図るため、給食を通じておいしさや魅力を伝える目的で無償で提供されたものです。今後も12月と2月に提供される予定です。

がつ 10月30日 にち ハロウィン こんだて 献立



- ・麦入りごはん
- ・牛乳 ・ナムル
- ・とり肉のごまみそ焼き
- ・ワンタンスープ
- ・パンプキンバロア

給食室前にかぼちゃを展示しました。黄色やオレンジ、小さかったり大きかったり、いろいろな形と色のかぼちゃがあり、見ていただけでも楽しくなりますね！



この大きい実
はなんの实か、
分かったかな？



がつ 10月15日～23日 にち しょくじ 食事のマナー週間 しゅうかん

<給食委員会によるマナーについてのテレビ放送>



委員のみなさん、
ありがとう
ございました♪



マナー週間に給食の時間のテレビ放送を使って、食事のマナーについてのお話を給食委員さんにしてもらいました。

おはしの使い方や食器の並べ方、食事の時の姿勢など、大人になっても役に立つものばかりですので、しっかり覚えておいてくださいね！