

おうちのひととよんでね。

食育だより

宇都宮市立新田小学校
令和3年度 第3号



気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。冷たいものや口あたりのよいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

給食委員会の活動

学校の校舎の東側（体育館前）の畑で学校支援ボランティアさんが、いろいろな野菜を育ててくださっています。今年度は給食委員会で野菜の収穫や草とりを行っています。



【感想】

・小さな種からあんなに大きな玉ねぎができていることにびっくりしました。

・玉ねぎの収穫は初めてでわくわくしました。

【ボランティアさんへ】

・いつもありがとうございます。今回収穫した玉ねぎは、みんなで大切に食べたいと思います。

・畑にたくさんの野菜があり、玉ねぎだけでも200個あったことに驚きました。収穫体験をさせていただきありがとうございました。



【感想】

・葉がチクチクしたけど、みんなと協力してぬけました。

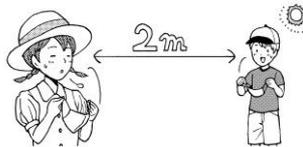
・大きい大根がとれてうれしかったです。

【新田小のみんなへ】

・ボランティアさんが大事に作ってくれたので、残さず食べてください。

・いっしょうけんめい育ててくれた大根なので、すききらいしないで食べてください。

暑い時にはマスクを外そう



マスクをつけていると皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしているときは、暑い日や暑い時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



©少年写真新聞社 2021

宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。宇都宮市内の小中学校の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/houshasei/index.html>

【新田小検査結果】(単位: Bq/kg)

検査日 : 7月9日
使用日 : 7月10日
食材 : にんじん
納入業者 : 山口商店
産地 : 千葉県香取市
放射性ヨウ素 : 定量下限値未満 (20 未満)
放射性セシウム : 定量下限値未満 (25 未満)

★うらもよんでね!

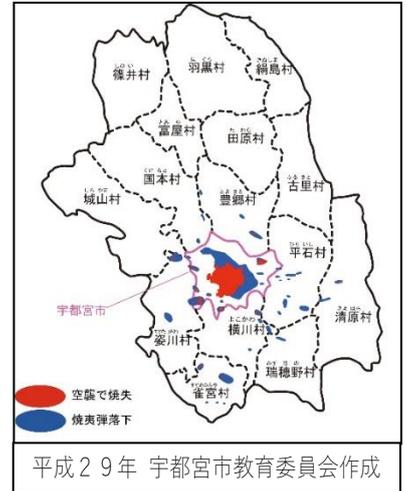




宮っこランチ

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食です。7月15日(木)に、夏の宮っこランチ「平和を願って大いちょう献立」が出ました。

宇都宮市は、太平洋戦争の末期(1945年)に米軍機により空襲を受けて、市街地の大半が焼失し多くの市民が亡くなりました。戦後も苦しい生活が続き、小学校での子どもたちの様子も「雨具も無く震えるムシロ小屋、一日わずか一食の学童」と伝えられるなど、衣・食・住が不足していました。しかし、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店などが建ち並びまでに発展しました。



戦時中や戦後の時期は、白米はとても貴重な食べ物で、ひえやあわなどの雑穀を食べたり、さつまいもやかぼちゃを混ぜたり、おかゆにして量を増やしたりしていました。



「十六穀ご飯」には、麦・黒米・押麦・もちきび・もちあわ・胚芽米・アマランサス・うるちひえ・玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・はと麦・たかきび・もち米の16種類の雑穀が入っています。

また、宇都宮餃子は全国的にも有名ですが、戦時中、中国にいた陸軍の兵士たちが、終戦後に宇都宮に本場の餃子の味を持ち帰ってきたのが始まりといわれており、餃子に使われる豚肉・にら・にんにくなどの材料が全て地元で手に入ったことと、食糧不足の中でスタミナのつく食材が多く使われていたことから、人気が出て食べられるようになりました。

「大いちょう汁」は、宮っ子ランチのために新しく作られた料理です。空襲で黒こげになった旭町の大きいちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなりました。その「大いちょう」にちなんで、いちょうの形をしたかまぼこ、いちょう切りにしたにんじんや大根を入れた汁物です。他にも、「からしあえ」には宇都宮市でたくさん生産されている、もやしやきゅうりが使われています。また、全国第2位の生産量を誇る牛乳と、新緑をイメージした、夏から秋にかけて旬になるマスカットを使ったゼリーがデザートです。

栄養たっぷりの地元の食材でスタミナをつけて、いろいろなことにどんどん挑戦してみましよう。



8月26日(木)の給食



こんだてめい		おもなざいりょう			栄養素量
		さいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	
むぎいりごはん	チキンカレー	とりにく	たまねぎ	にんじん	1材料 - 669kcal カパク質 21.2g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.1g
かいそうサラダ	ごまドレッシング	じゃがいも	かいそう	ごさかな	
	ミニフィッシュ			たまねぎ グリンピース キャベツ	