

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7号



©少年写真新聞社 2021年

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。植物や動物などの自然の恩恵への感謝、生産者や食に関わる人々への感謝を忘れないようにしましょう。また、家庭で和食のよさや和食文化を受け継いでいくことの大切さについて話し合ってみるのもいいですね。

べんとう ひ お弁当の日 ●食を通して自分の健康を考えよう●

お弁当の日は、食事について親子で共に考える機会として、また、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、平成20年度から宇都宮市立の全小・中学校で実施しています。若松原地域学校園では、食育関係の資料を毎年としていく「食育ファイル」を作成し、小中学校の9年間を通して、自分の健康を考え、判断し、実践できる子どもの育成に活用しています。

べんとう ひ とお そだ ちから お弁当の日を通して育てる4つの力

1. 食べ物に関心を持つ
2. 感謝の心をもつ
3. 楽しく料理をする
4. 健康な体を作る

*各学年の具体的な目標は、食育ファイルを確認しましょう。

おべんとうばこ おお お弁当箱の大きさ

じぶんにあった大きさをかくにんしよう！

お弁当箱のサイズ(容量)は1食に必要なエネルギーとほぼ同じです。

めやす

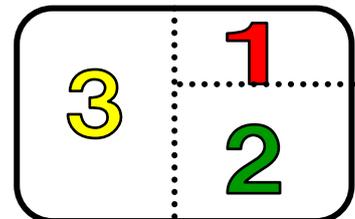
低学年	約500ml
中学年	約600ml
高学年	約700ml



*体格や運動量によって異なります。

べんとう お弁当のバランス

主食3：主菜1：副菜2 の割合でつめると、栄養や味、いろどりのバランスがよくなります。



すきまに、レタスやブロッコリー、ミニトマトなどをつめると、さらにいろどりがよくなります！

10月5日(火)「おにぎりの日」の給食をお弁当箱に詰めました。(中学年の分量) 給食は栄養を考えて作られているので、主食3：主菜1：副菜2のバランスにぴったりです。おかずをどのくらい詰めればいいのかは、いつも食べている給食を目安にするといいですよ！

★うらもよんでね！





弁当づくり
お弁当作りについて、
きゅうしよくいいんかい
給食委員会の5、6年生に
ねんせい
おし
教えてもらいました。

アドバイス

- ・赤、黄、緑の食品を入れると栄養バランスがよくなります。
- ・いろいろな色の食品を使うと栄養バランスやいろいろがよくなります。
- ・「まごわやさしい」の食品を入れると栄養バランスがよくなります。
- ・自分に合った量を考えながら作ることが大切です。
- ・何をどこにつめるのか考えて作ると上手にできあがります。



こんなことができるようになるよ!

- ・気持ちをこめて「いただきます」といえるようになります。
- ・卵が上手にわれるようになります。
- ・ごはんを炊けるようになります。
- ・包丁を使うのが上手になります。
- ・調理器具を使えるようになります。
- ・料理ができるようになります。
- ・調味料を使う量が分量でわかるようになります。
- ・自分に必要な量がわかるようになります。
- ・盛り付けが上手になります。
- ・お弁当を簡単に作れるようになります。
- ・いろいろを考えることが
図工にも活かれます。



こんないいことがあるよ!

- ・料理のお手伝いをしたくなります。
- ・お家の人にほめられます。
- ・お家の人にごはんを作って「ありがとう」といわれます。
- ・お家の人の手助けができて喜んでもらえます。
- ・家族に喜ばれて自分もうれしくなります。
- ・料理に興味が出るのでいろいろな簡単な料理が作れるようになります。
- ・自分でお弁当を作れるようになります。
- ・みんなに「おいしそう!」といわれます。
- ・楽しい気持ちになれます。
- ・小腹が空いた時に自分で何か作れます。
- ・食の知識が身につきます。
- ・料理がうまくなるので将来の役に立ちます。



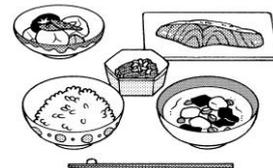
11月23日は勤労感謝の日

みなさんがいつも食べている給食は、食材を作る人、運ぶ人、料理する人などたくさんの人々が関わっています。また、食材は、自然の命をいただいています。感謝の気持ちを忘れずに大切にいたしましょう。

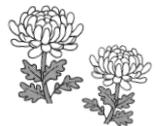
11月24日は和食の日

「和食:日本人の伝統的な食文化」が、平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食文化を受け継いでいきましょう。

和食文化を



大切に



©少年写真新聞社 2021 年



マナー週間



12月は13日~17日です。

若松原地域学校園(若松原中、五代小、新田小)で、9月から1月まで、毎月1週間のマナー週間を設定し、その月ごとに指導重点項目を決めて実施します。12月は「4つのマナー(手洗い、机の上の片づけ、おわんの持ち方、おはしの持ち方)」です。ご自宅でも話題にしてみてください。

【新田小検査結果】(単位: Bq/kg)

検査日	: 11月8日
使用日	: 11月30日
食材	: さつまいも
納入業者	: 新田小学校
産地	: 群馬県吾妻郡嬭恋村
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)

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>