



給食室だより

お子様と一緒に読んでください

R3年2月
宇都宮市立城山西小学校

< 1月の給食より >

～給食週間では色々な地域の料理を紹介しました～



< 鳥取の料理 >

- ・どろろけめし
- ・すたみな納豆
- ・じゃぶに



< 栃木の料理 >

- ・やしおますの塩焼き
- ・箕うどん汁
- ・かんぴょうのごま酢あえ



箕うどんは、うどん粉をこねて「箕」の形に形成し、汁にいれます。



< 愛知の料理 >

- ・みそかつ
- ・ういろう



< 沖縄の料理 >

- ・豆腐チャンプルー
- ・サターアングー
- ・もずく汁



< 岩手の料理 >

- ・じゃじゃ麺



< もち給食がありました >

なかよし田んぼのもち米で3種類のおもちを作りました。



< 保護者のみなさま >



わが家の食育スタート！

「食」は子供の健やかな心と体の発達に欠かせません。
家族で「食育」を意識してみませんか？

1

食事リズムを確立させます

学童期は、1日3回の食事リズムの基礎を作る重要な時期です。
不規則にならないよう、出来るだけ同じ時間に食事をとることが望ましいです。
食事の時間になったら自然におなかがすくように睡眠、運動を十分にとります。



2

食べ物の話をします

子どもと食べ物の話をする事で、食への興味や関心が広がります。
食事の時や、一緒に買い物にいった時に、食材や料理についての話しをたり、遊びや絵本などで、食べ物や体のことを話題に取りあげてみます。



3

食事作りや準備に参加します

食事の準備や調理などを体験させることで、マナーや料理について覚え、生活技術を高めるチャンスになります。子どもの発達に合わせて出来ることからお手伝いをさせる機会を増やしてみます。



4

家族一緒に食事をします

家族や友達とたくさんで食事することは、安心感や信頼感を育てます。
そのことによって、人や社会とのかかわりを広げていくことができます。
家族で食事をして、食卓をコミュニケーションの場にしましょう。

