

食育だより



1月



おとなのひとと
よみましょう

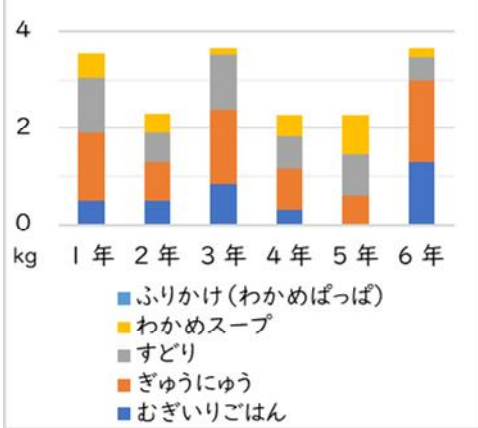
うつのみやしりつたわらにししょうがっこう
宇都宮市立田原西小学校

新しい年が始まり、間もなく1ヵ月が経とうとしています。年の初めに「健康であること」を願った人も多いのではないのでしょうか。病気になってからつくづく感じる健康のありがたさを、日頃から忘れることなく生活していきたいですね。

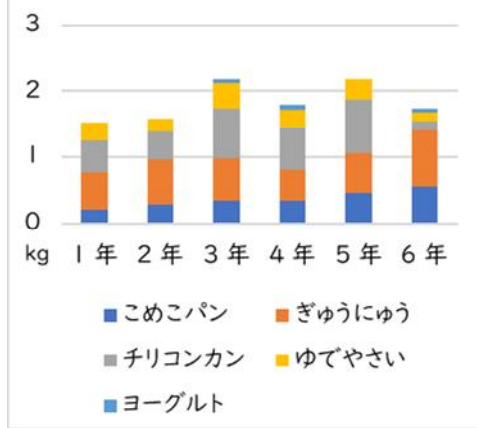
● 残食調査を実施しました

秋休み前の9月29日(月)～10月3日(金)の一週間、保健給食委員会で給食の残食調査を行いました。

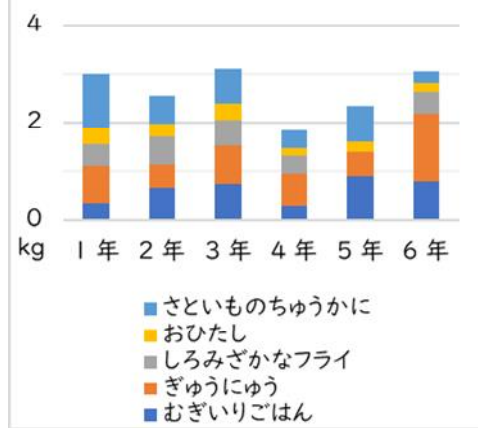
9月29日(月)



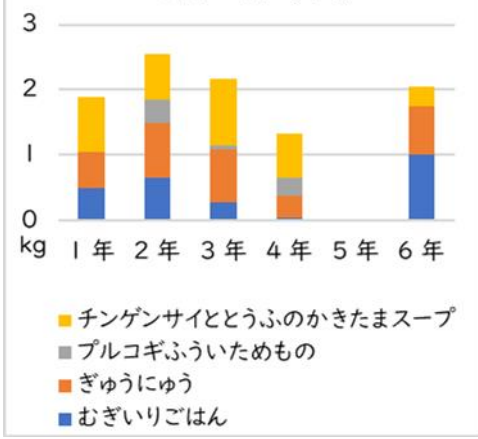
9月30日(火)



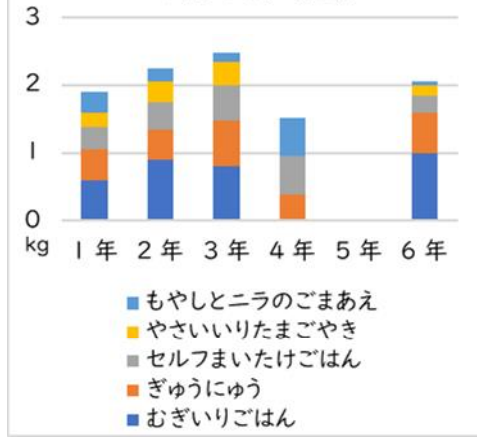
10月1日(水)



10月2日(木)



10月3日(金)



- ・パンの日は全体的に残食が少ない。
- ・どの学年も和え物の残りは少ない。
- ・味の濃いおかずのときはごはんの残りが少ない。
- ・汁物が出る日は特に牛乳の残が多い。
- ・真沢山の汁物は残が多い。

- ・本校では、カレーやスパゲティ、パンなどの洋食や和え物の残食は少なく、牛乳や真沢山の汁物、きのこ類、焼き魚の残食が多い傾向にあります。
- ・栄養価では、特にカルシウムとたんぱく質の不足がみられ、これは牛乳の残が多いことも原因の一つと考えられます。学校では子供たちにカルシウムの働きや大切さなどを伝えていくとともに、ご家庭でも野菜や豆製品、乳製品など、カルシウムとたんぱく質が豊富な食品を摂取していただけますようお願いいたします。
- ・味付けについては、塩分過多にならないよう配慮しながら調整を図っていきたいと思います。

● 食事マナー・給食週間を実施します

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。本校では26日（月）～30日（金）を校内給食週間とし、今年度は、宇都宮市の友好都市「沖縄県うるま市」と、災害時相互応援協定「東京都渋谷区」の学校給食献立を中心に提供します。また、校内給食週間に合わせ、今年度2回目の「食事マナー週間」を実施します。今回もお箸の持ち方を見直す機会として、保健給食委員会で「豆つかみ大会」を企画していますので、ぜひ参加してくださいね。

★ 給食週間中の献立



26日（月）	東京都渋谷区① 元気もりもり丼 （地域学校園統一メニュー）	「元気に」「もりもり！」食べてもらえるように、子供たちが大好きな豚の生姜焼きをベースに考案されました。豚肉や生姜、にんにくに含まれる成分は、疲労回復にぴったりの食材です。野菜もたくさん食べられるように、食欲をそそる甘辛い味付けになっています。
27日（火）	東京都渋谷区② 鶏肉のタイ風唐揚げ	ナンプラーという調味料を使った鶏肉のタイ風唐揚げ。ナンプラーは魚醤といい、魚から作られる調味料です。普段とは違う味付けの唐揚げで、タイの国の雰囲気が味わえる一品だそうです。
28日（水）	宮っ子ランチ（冬） 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ 	【黄ぶなにちなんで健康になろう献立】 「昔、天然痘が流行った時に、黄色いぶなが市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治癒した。」という伝説にちなんで、病気除けとして黄ぶなの形をした物を毎年新年に神に供えるようになりました。 宇都宮産里芋のコロッケや、栃木県の特産品であるもやし、にらなど、地場産物たっぷりの給食を食べ、今年も健康に過ごしましょう！
29日（木）	沖縄県うるま市① タコライス もずくスープ 手作りちんすこう	ちんすこうは沖縄の伝統的な琉球菓子の一つ。琉球王国時代に、中国からくる冊封氏をもてなす宴で出され、当時は高貴な身分の人しか食べられないお菓子でした。ラードを使うことでサクサクの食感と味にコクが出ます。うるま市の子どもたちに大人気のメニューだそうです。
30日（金）	沖縄県うるま市② 手作りごま団子 	うるま市与那城町の伊計島で栽培されている黄金芋は、鮮やかな濃い黄色と強い甘味が特徴のさつまいもです。ねっとりした食感で、焼き芋やスイーツなど様々な料理やお菓子に使われます。 うるま市の給食では、この黄金芋とタピオカ粉を使ってごま団子を作りますが、宇都宮では手に入りにくいので、さつまいもペーストと上新粉で手作ります！

★学校給食交流として、うるま市や渋谷区でも宇都宮市の学校給食献立が提供されるそうです。給食週間を通し、地域の特性を生かした食生活を知り、多様な食文化を尊重しようとする気持ちが高まればよいと思います。