# 食育だより 11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

日ごとに朝晩の冷えこみが増していき，秋の深まりが感じられます。１１月23日は勤労感謝の日です。この日は，「勤労をたっとび，生産を祝い，国民たがいに感謝しあう」日です。毎日給食が食べられるのも，たくさんの人の協力があってこそ。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができるとよいですね。

## ● おにぎりの日を実施しました

１０月９日（金）におにぎりの日を実施しました。「こんな具を入れたよ！」「キャラクターの顔を作ったよ！」と，朝から嬉しそうに話をしてくれる子供たちがたくさんいました。がんばりカードの感想からも，昨年度よりステップアップし，おにぎり作りを楽しんでいる様子が伝わってきます。保護者の皆様，ご協力ありがとうございました。

**【低学年】**

- 最初は簡単だと思ったけど，難しかった。おいしくなあれと思いながら作ったのでおいしくできた。
- おいしかったよ。次は梅干しのおにぎりにしようかな。
- おにぎりを初めてパパと作って楽しかった。
- ちゃんと絵と間違えないように三角おにぎりを作った。
- とてもおいしかったから３年生になったらもっとおいしいおにぎりを作りたい。
- 自分で作ったハートのおにぎりがとてもおいしかった。





**【中学年】**

- 自分で握ったおにぎりはおいしかった。今度もまた自分で作りたい。
- ちょっと大きくて全部食べるのはきつかったので，次からはちょうどいい大きさで作りたい。
- 三角にするのが難しかったけど教えてもらったらできた。
- 大きくて食べづらかったけど，食べ終わったときに作り甲斐があったなと思った。
- 今度は１人で家族の好きな具を聞いて作ってみたい。
- おにぎりや料理を作るコツは作り方じゃなくて，気持ちを込めて作れば，おいしく作れるのかなと思った。

**【高学年】**

- 今回はお母さんにつくってもらったから来年は自分で作ってみたい。
- 目標にしていたお米を研ぐのができなかったので来年は自分でやりたい。
- アドバイスを聞きながら上手に作ることができた。
- 作る工程がたくさんあって難しかった。
- 前よりもおにぎりの形が上手になったりして塩加減がよく，とてもおいしかった。
- 朝早くに，妹に教えながら作ったので少し時間がかかったけど，楽しかった。



## ● 12月2日（水）はお弁当の日です

今回のお弁当の日も，地域学校園同一日の実施です。後日配付予定の「お弁当計画カード」をもとに，おうちの人と相談しておいしいお弁当を持ってきてくださいね。

**★学年別のめあて★**

低学年（1・2年生）：家の人と一緒に，献立を考えよう！
中学年（3・4年生）：家の人と一緒に，献立を考えよう！　※できる人は，一緒に材料を選ぼう！
高学年（5・6年生）：家の人と一緒にバランスのよい献立を考え，お弁当作りに挑戦しよう！

## ★お弁当作りのポイント「お・い・し・そ・う」

**お弁当の大きさは？**

お弁当の大きさは，身体の大きさや食べる量によって異なりますが，500ml～700ml が適切です。お弁当箱の底面などに記載されていますので，おうちの方と確認してみましょう！

**いろいろな食材を使おう！**

色々な食材を使うと見た目がカラフルに。食欲をそそります。

**主食・主菜・副菜をそろえよう！**

お弁当箱の大きさに対し，主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰めると，栄養バランスがととのいます！



**それぞれの調理法が重ならないように！**

焼く・煮る・揚げる・炒める・蒸す・ゆでるなど。様々な調理法を使うと，油の摂りすぎ防止にも。

**動かないように詰めよう！**

お弁当は持ち運ぶもの。すきまがないように詰めると味がまざらず，見た目も美しく保てます。

## ★自分にできることを考えてやってみよう！

お弁当作りには，献立を決める，買い物に行く，野菜を洗う，使った道具を片付けるなど，やることがたくさんあります。包丁や調理機器を使うことが難しくても，お弁当箱の準備，炊飯器のスイッチを押すなど，みなさんにできることは必ずあるはず。前日の夜までに準備をしたり，当日はいつもより早起きをして，ぜひお弁当作りに参加してくださいね。また，忙しい朝に色々なおかずを作るのは大変です。夕飯の残りやお惣菜，冷凍食品も活用して，無理なく楽しいお弁当の日にしましょう。

**料理の前には手を洗いましょう！肉や魚はよく加熱してくださいね！**

