



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

ひと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、「勤労をたっぴ、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ういすね。



● おにぎりの日を実施しました

10月10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】

- ・自分で作って楽しかった。
- ・三角ににぎるのが難しかったけど、おいしかった。
- ・自分で考えたおにぎりはおいしかった。
- ・自分で作ったものはおいしく感じた。早く起きておにぎりを作ってよかったなと思った。
- ・梅干しの種を取って中に入れて三角にした。おにぎりは冷たかったけど梅干しがすっぱくておいしかった。
- ・お母さんが作ってくれたおにぎりはとてもおいしかった。今度は作ってみたい。

【中学年】

- ・塩加減がどうかわからなかったけど、ちょうどよく作れていた。
- ・自分で作ってみんなとおいしく食べられて楽しかったし、おいしかった。
- ・今回いい量にできなかったから、次回はちょうどいい量にできるようになりたい。
- ・初めて作ったけど簡単に作れて楽しかった。自分で作ったからおいしかった。
- ・今回はきれいに三角にできた。味もとてもおいしかった。これからもっと色々なおにぎりを作ってみたい。
- ・自分で作ったおにぎりがこんなにおいしいとは思わなかった。



【高学年】

- ・塩の量とごはんの量がわかったので、来年こそは自分で作りたいと思った。
- ・家でにぎり方を教えてもらって作ったら、塩味がちょうどよく、三角の形がきれいになった。次は家の人にも食べさせてあげたい。
- ・最初はおにぎりが小さすぎたのでごはんを多く入れた。6年生になってもごはんの多さを考えたい。
- ・形があまり三角にはならなかったけど、また練習し、きれいな三角に作れるようにしたい。
- ・いつもきれいな三角を作っている母はすごいと思った。
- ・作るのが楽しかった。友達のおにぎりも上手だった。



すてきな感想がたくさん!

● **12月3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!

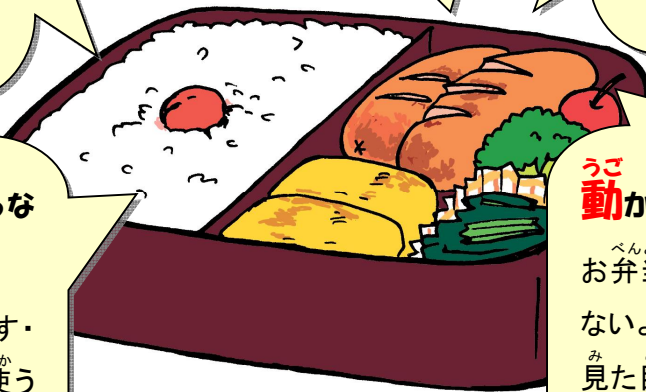
お弁当箱の大きさに対し、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めると、栄養バランスがととのいます!

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。

うご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、やる事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きましょう! 肉や魚はよく加熱してくださいね♪

