

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

11月 食育だより

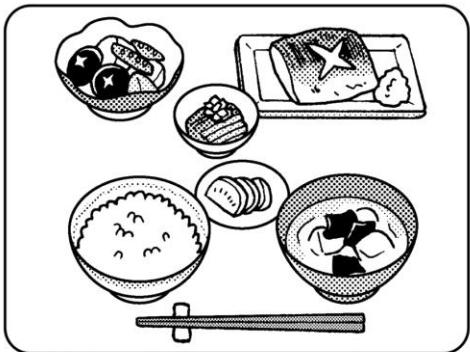


★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

ひる よる かんだんさ おお すこ ふゆ おとず かん きゅうしょく あたた りょうり
昼と夜の寒暖差が大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。給食では、温まる料理
を取り入れていきます。たくさん食べて、冬本番を元気に迎えられるようにしましょう。

11月24日は和食の日



みんなで 守ろう！ 「和食文化」

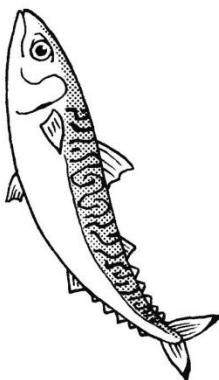
わしょく りょうり しぜん とうど
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という
日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：
日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録
されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になった
ということでもあり、私たちがこれを守り、受けついでいくこと
が求められています。



和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

にほん うみ やま さと ゆた しづん
日本は、海、山、里と豊かな自然
の中で、各地域に根差した多様な
食材があります。また、素材の味
わいをいかす、調理技術・調理
道具が発達しています。



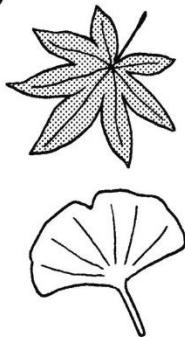
② 健康的な食生活を支える 栄養バランス

ちゅうしん しるもの こう もの
ごはんを中心にして、香の物、
3つの菜（焼き物や煮物、和え物
など）を組み合わせる「一汁
三菜」は、理想的な栄養バランス
といわれます。



③ 自然の美しさや季節の 移ろいの表現

きせつ あはな はな は
季節に合った花や葉などで
料理をかざり、調度品や器を
利用して、自然の美しさや四季
の移ろいを表現することで、
季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との 密接なかかわり

わしょくぶんか ねんじゅうぎょうじ
和食文化は、年中行事とともに
深くかかわっています。自然
の恵みである「食」を分け合い
食の時間をともにすることで、
家族や地域のきずなを深めてき
ました。

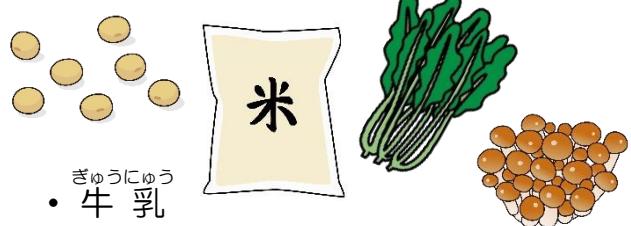


がつとおか か
11月10日～14日は 地産地消 しゅうかん 週間です！

自分が住んでいる地域でとれたものを食べることを「**地産地消**」といいます。作った人の顔が見えると安心ですし、新鮮で栄養たっぷりの旬のおいしいものを安く手に入れられます。富屋小の給食は、富屋小でとれた野菜や、農家さんから納品していただいた食材を使用します。



がつとおか か とちぎけんさんひん
11月10日～14日の栃木県産品



- ・米（富屋地区産）
- ・コッペパン
- ・うどん
- ・牛乳
- ・さつまいも（富屋地区産）
- ・ほうれんそう
- ・もやし
- ・にら
- ・なめこ
- ・豆腐
- ・大豆
- ・豚肉

がつ か こんだて
11月14日 KOYO献立

地産地消週間に合わせて、地元の食材を使ったKOYO献立を取り入れました。
うどんは地元の企業の鶴の木さんの県産小麦のうどんです。焼きいもさつまいも
は池田文武さんから納品していただきます。
地元の食材たくさんの中KOYO献立を味わっていただきましょう。



きゅうしょく じっし
おはなし給食を実施します。

図書と給食がコラボしたおはなし給食を今年も実施します。富屋小では、様々なおはなし給食を予定しています。

☆「ワタナベさん」 ナポリタン,



☆「きゅうしょく たべにきました」
モチモチコッペパン、まろやかクリームシチュー
ヘルシーごもくサラダ、フルーツポンチ



☆「14匹のかぼちゃ」 かぼちゃスープ、パンプキンパイ

☆「さよならごはんを今夜も君と」(晃陽中) チキンポトフ

☆「パンどろぼうとほっかほっかー」(篠井小) 手づくりメロンパン

ほん きゅうしょく たの
ぜひ、本も給食も楽しんでください！

