

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

11月食育だより

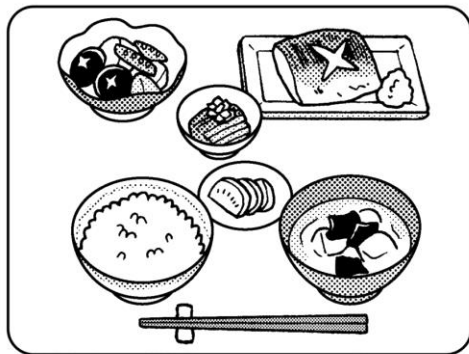


★うちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

ひる よる かんたんさ おお すこ ふゆ おとす かん きゅうしょく あただ 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
と い 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
まも
守ろう！

「和食文化」

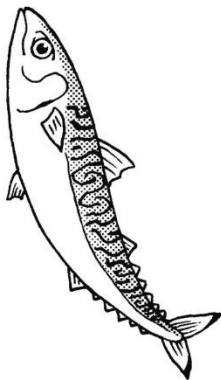
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という
日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：
日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録
されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になった
ということでもあり、私たちがこれを守り、受けついでいくこと
が求められています。



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

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

ごはんを中心に汁物、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

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 密接なかわり

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」をわけ合い
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
11月10日～14日は

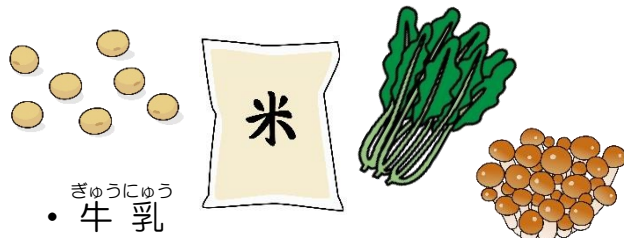
地産地消

しゅうかん
週間です！

じぶん す ちいき た ちさんちしょう つく
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
ひと かお み あんしん しんせん えいよう しゅん やす て
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
い 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
いただく食材を使用します。



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



- こめ とみやちくさん きゅうにゅう
・米（富屋地区産） ・コッペパン ・うどん ・牛乳
- さつまいも とみやちくさん
・さつまいも（富屋地区産） ・ほうれんそう ・もやし ・にら ・なめこ
- とうふ だいず ぶたにく
・豆腐 ・大豆 ・豚肉

がつ か こんだて
11月14日 KOYO献立

ちさんちしょうしゅうかん あ じもと しよくざい つか こんだて と い
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鶏の木さんの県産小麦のうどんです。焼きいものさつまいも
いけだふみだけ のうひん
は池田文武さんから納品していただきます。
じもと しよくざい こんだて あじ
地元の食材たくさんのKOYO献立を味わっていただきましょう。

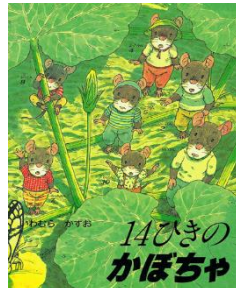


きゅうしよく じっし
おはなし給食を実施します。

としょ きゅうしよく きゅうしよく ことし じっし とみやしょう さまざま きゅうしよく
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
よてい
を予定しています。

☆「ワタナベさん」 ナポリタン、

☆「きゅうしよく 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カー」（篠井小） 手づくりメロンパン



ほん きゅうしよく たの
ぜひ、本も給食も楽しんでください！