

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

3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。

春の訪れを感じる季節になり、進級や卒業が近づいてきました。今年度の給食もあと少しとなりました。感謝の気持ちを込めて、最後までおいしくいただきます！6年生は、小学校で習った食事のマナーや食べ物の栄養のことを思い出して、これからもすくすくと成長していきましょう。



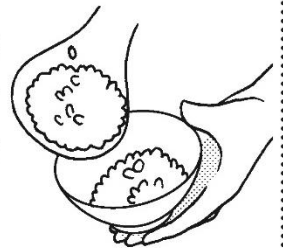
1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学ぶことができました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふりかえってみましょう。

身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



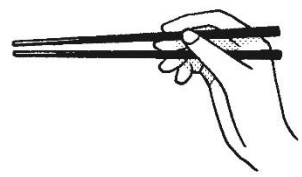
献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



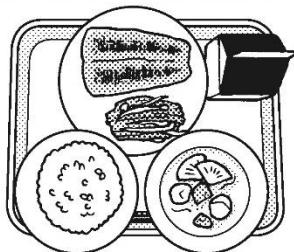
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



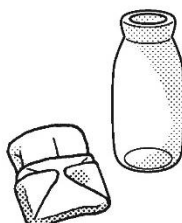
栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



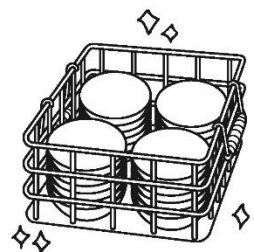
郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



ちょうりいん かんしゃ てがみ わた
調理員さんへ感謝の手紙を渡しました！

きゅうしょくしゅうかん とみやしょうぜんじどう か てがみ
給食週間に、富屋小全児童が書いたお手紙を
きゅうしょくかんきょういいんかい わた
給食環境委員会から渡しました。

とみやしょうがっこう きゅうしょく ざんりょう すく しよく
富屋小学校は給食の残量も少なく、食への
かんしんと たか
関心度が高いので、ひごろおいしい給食を作ってく
れている調理員さんへの感謝の気持ちがあふれた
てがみ
手紙となりました。6年生の代表児童には、きゅうしょく
じかん
時間に放送してもらいました。きっと調理員さん達にも
きもちが つた ちか
気持ちが伝わったと思います。



ひなまつり の行事食

ひなまつりとは、「桃の節句」とも言います。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひしもちやひなあられなど、ひなまつりならではの食べ物を食べながら、健やかな成長を願います。

ひなあられ

かんとう かんさい おお こと かんとう
関東と関西で大きく異なり、関東では
こめつぶがた あま がし かんさい ちよっけい
米粒型の甘いポン菓子で、関西では直径1
cmほどの丸型のあられが親しまれています。



かんとう
関東



かんさい
関西

各地のひな菓子

ちいき
地域によってひなまつりに食
べるお菓子が違います。



あいちけん
愛知県：おこしもん

きょうとふ
京都府：ひちぎり



やまがたけん
山形県：くじらもち

給食人気レシピ 「マカロニグラタン」



☆材料 (4人分)

マカロニ	40g	コンソメ	小さじ1
鶏こま肉	120g	脱脂粉乳	大さじ1
たまねぎ	中3/4個	牛乳	100ml
にんじん	1/2本	水	100ml
グリーンピース	10g	塩	ひとつまみ
マッシュルーム	20g	こしょう	少々
小麦粉	大さじ2	サラダ油	小さじ1
マーガリン	大さじ1と1/2	粉チーズ	大さじ1

☆作り方

- ①鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉をふるいながら入れる。牛乳と水を合わせて温めたものを少しずつ入れて、コンソメ、脱脂粉乳を加えて、ホワイトルウを作る。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにしておく。マカロニはゆでておく。
- ③別の鍋でたまねぎ、にんじんと鶏肉を油で炒める。鶏肉に火がとおったら、マッシュルーム、グリーンピースを加える。
- ④マカロニと①を加える。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、粉チーズをかけて、200℃のオーブンで15分程度焼く。