令和８年度

宇都宮市立富屋小学校

食育だより 11月

★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。食育だよりのページはこちら

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので，かぜをひいたり，体調をくずしたりしている人も多いようです。「いただきます」の前には，せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ，寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

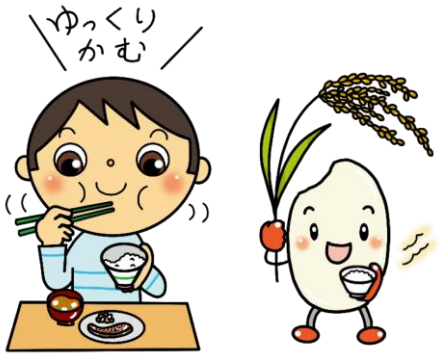
ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ごはんは次のような良さがあります。

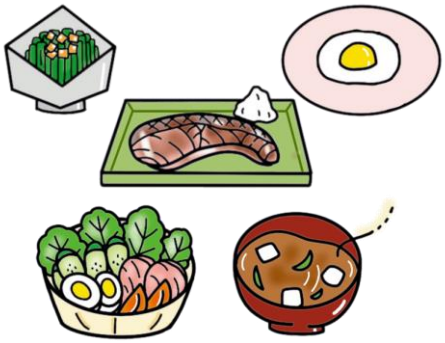
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い，粒状のごはんはゆっくりと消化されるため腹持ちが良く，長時間のエネルギー源として最適です。



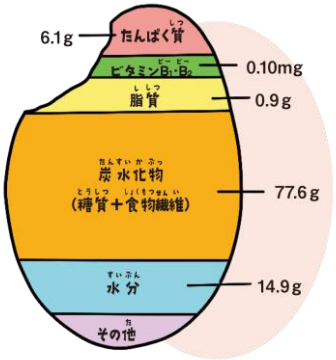
多彩なおかずと合う

ご飯は味がたんぱくなので，どんなおかずとも相性がよく，和食だけではなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には，エネルギー源となる炭水化物だけではなく，たんぱく質やビタミン類など，さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

11月16日～20日は 地産地消 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，農家さんから納品していただいた食材を使用します。



11月16日　宮っ子ランチ

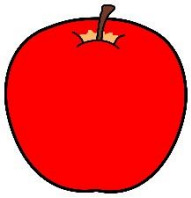
今回の宮っ子ランチは，トマトが入った豚汁「トマ豚汁」です。

トマトは，鎌井達也さんから納品していただきます。



11月18日　りんご

今年から，半田りんご園さんからりんごを納品していただくことになりました。



11月20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鵜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。

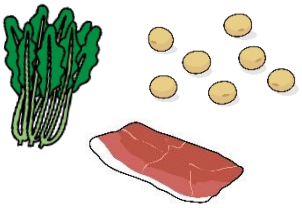
地元の食材たくさんのKOYO献立を味わっていただきましょう。



給食で出る地場産物

そのほかにも，たくさん地場産物があります！

米（5年生が収穫したものがあります！）
ほうれんそう　もやし
豚肉　大豆　ヨーグルト　など



おにぎりの日のお知らせ　11/27（金）です！

☆目標☆

- **ごはんをしゃもじでお茶碗によそれるようにする。**
- **自分で，おにぎりを握れるようにする。**
- **お米からごはんを炊けるようにする。（高学年）**
- **進んで，お手伝いができるようになる。**



おうちのかたとどんな「おにぎり」を作るかを相談しながら，準備，買い物，調理，片付けに挑戦してみましょう！