



食育だより

令和3年度 11月号

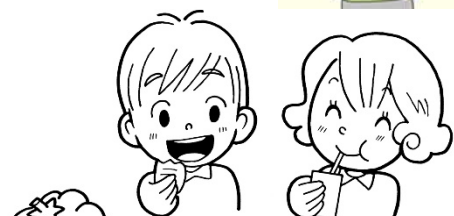
宇都宮市立富屋小学校

★おうちのひととよんでください★

持久走大会の練習が始まりました。子どもたちの体力増進のためには規則正しい生活とバランスの取れた食事が大切です。ご協力をお願い致します。

さて、宇都宮市では、毎年この時期に残食量調査を行っています。本校では、これに合わせ「食生活アンケート」を実施しています。このアンケートでは、学校給食での様子やすきらいを克服するための方法、また食育がもたらす効果などについて回答してもらいます。

ご家庭でも、給食や残食、食品ロスについて改めて考える機会をもっていただけると幸いです。



好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ!



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめ
料理



野菜カレー

苦手の野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります! また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK!



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

おすすめ
料理



魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて!

食わずぎらいを していませんか?



「〇〇がきらい!」という人、本当にきらいなのですか? はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを
好きになる
方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる

- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

11月19日(金)に「おにぎりの日」を実施します。

子どもたちには、「がんばりカード」を配付しています。自分や家族の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付けることを目標に、ご家族と共に進めてください。

11月26日までの提出となっておりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。



おにぎりを自分で作ろう！

進んでお手伝いをしよう！



第2回 お弁当の日のご連絡

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

お 弁 当 の 日 12月21日(火)

「自分で関わりをもったお弁当」を持参する。

◇ねらい◇

食事について親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育む。

1 食べ物に関心をもつ

- ・表示等を見て、食べ物を選ぶ。
- ・地域の農産物が分かる。

2 感謝の心をもつ

- ・食事づくりや食材づくりにかかわる人の努力や工夫を知り、感謝する。

3 楽しく料理をする

- ・一品でも自分で調理する。
- ・お弁当に入れる料理の味付けを確認する。

4 健康な体を作る

- ・家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスの取れた献立を立てる。

※詳しい内容については、お弁当振り返りカードを後日配付いたしますので、ご確認ください。