



食育だより

令和4年度

宇都宮市立富屋小学校

★おうちのひととよんでください★

秋がゆっくりと歩み寄り、少しずつ校庭の木々も色づき始めました。給食では、



あきやす あ しんまい
秋休み明けより新米になりました！！



じき こめ あじ
この時期だけのお米のおいしさを味わいましょう。

食べ物がたくさんとれる実りの秋は、わたしたちの食卓に欠かせないお米がとれる季節です。収穫されたばかりのお米を新米と言いますが、新米は水分の量が多いので、普通のお米よりもふっくらとしてつやがありおいしいです。

富屋小学校の給食でも、地元農家の福田松男さんが育てたおいしい新米を12月まで届けてもらいます。また、5年生が育てたお米も、90kg収穫でき、11月1日から給食に登場します。



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 11月8日(火)

「自分で関わりをもったお弁当」を持参する。(お箸も)

バランスの良いお弁当をつくるための簡単な目安があります！ぜひ、参考にしてください。(〽)/

「お弁当箱バランス」

お弁当箱バランスとは、食事をバランスよく食べるために、何をどれだけ食べたらいいのか、割合の目安をあらわしたものです。お弁当箱に詰めるように、**主食3：主菜1：副菜2**の割合で食べることで、バランスのよい食事になります。

主食＋主菜＋副菜を毎食そろえよう

しゅしゅく
主食

ごはん・パン・めん類など

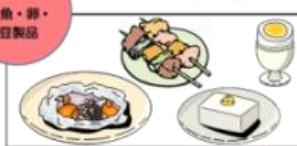
身体を動かすエネルギー
炭水化物を多く含む



しゅじゅく
主菜

肉・魚・卵・大豆製品

血液や筋肉のもとになる
たんぱく質を多く含む



ふくさい
副菜

野菜・海藻・きのこなど

体の調子を整えるビタミン・ミネラルなどを多く含む



栗原副校長先生と金子先生、1年、2年、はばたき、ジャンプの児童が丹精込めて育てたさつまいもがたくさん収穫できました。このさつまいもを使って、お弁当の日当日に、給食室では、スイートポテトを作ります！ お楽しみに～

