



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。

今年も健康でいられますよう、食育へのご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



富屋小学校給食週間の取組

本校では、1月23日(月)～27日(金)の5日間を通して、望ましい食事のマナーを身に付け、生産者や調理員さんなど給食に携わる方への感謝の気持ちを育むという目的のもと、下記のような取り組みを行います。

(1) アンケートの実施

「給食のマナーアンケート」と「朝食アンケート」の回答をタブレットで行います。お子さまの回答に、ご協力くださいますようお願いいたします。(別紙にて、詳細をご確認ください。)

(2) 保健給食委員会による取組

給食時間中に流す動画を作成しました。内容は、生産者や調理員さんへのインタビューと食事のマナーについて見直すための食事の仕方を撮影しました。何度も撮り直し、一生懸命作成しました。

(3) 特色のある献立「栃木県にまつわる料理」

1月23日(月)	KOYOキッシュのパン	食パンを器にして、生地を流し入れた晃陽地域の統一献立です。
1月24日(火)	徳次郎町の郷土料理	小麦粉を練って作るじゅずっこ団子です。
1月25日(水)	宮っ子ランチ 冬	黄ぶなの伝説を取り入れた給食です。
1月26日(木)	KOYO餃子スープ	地元の鶉の木のコロコロ餃子で作った餃子スープです。
1月27日(金)	佐野給食	佐野の黒唐揚げとラーメンを取り入れた献立です。

ご家庭でも、学校給食週間の取組について、話題にしていただき、食について学ぶ機会を増やしてください。



2月のお弁当持参のお知らせ



12月にお知らせをした通り、
2月7日（火）～2月24日（金）の期間は、
給食室の空調設備工事のため、給食の提供を
停止します。これに当たり、各自お弁当の持参を
お願いします。（牛乳の提供もありません）

☆☆☆ お弁当持参に関するお願い ☆☆☆

- ・登校の際に、お弁当を持参してください。（2月7日～24日まで13回分）
 - ・喫食までの保管は、ランチルームで行います。手提げ袋などに入れて持たせてください。
 - ・給食時間で、食べられる量を持ってきてください。（年齢に合った量でお願いします）
 - ・飲み物や箸も持たせてください。
 - ・食事の際に出たごみは、すべて家庭に持ち帰りとなります。
- ご不便をお掛けいたしますが、よろしくお願いいたします。



バランスのよいお弁当って、なんだろう???

〈量のバランス〉

〈主食と主菜と副菜のバランス〉

あなたにぴったりのお弁当箱

お弁当箱の大きさ (ml) = 1食に必要なエネルギー量(Kcal)

1日に必要なエネルギー量の目安は、性別、年齢、体格、活動量で違ってきます。食べる人の体格や健康状態に合わせて、1食に必要なエネルギー量は450～800kcalくらいです。

あなたにぴったりのお弁当箱をさがしましょう。

(ml)

年齢	男子	女子
3～7歳	400～500	400～500
6～11歳	600～700	600～700
12～17歳	800～900	700
18～29歳	900	600～700

※ スポーツ活動をしている場合には、大きなお弁当箱にしましょう。

小さなお弁当箱しかない場合



お弁当箱に主菜・副菜をいれ、主食は、おにぎりなどべつにしましょう。

大きなお弁当箱しかない場合



主食・主菜・副菜の割合をまもり、お弁当箱にいれる高さを調節しましょう。

黄金の比率 3 : 2 : 1



Point: 動かないようにしっかりつめよう！
料理が動かないように、すきまなくつめましょう。つめ方は、容量の一番多い主食からつめます。次に主菜、副菜の順につめていきます。

〈彩りのバランス〉



〈調理法のバランス〉

	牛	豚	鶏	魚
生	・たたき ・ユッケ		・鶏わさ	・刺身 ・マリネ
煮る	・ポトフ ・ビーフシチュー	・ゆで豚 ・豚と大根の煮物 ・ロールキャベツ	・クリーム煮	・さばの味噌煮 ・チャウダー
焼く/いためる	・網焼き ・チンジャオロース ・ハンバーグ	・しょうが焼き ・野菜いため ・ひき肉春雨いため	・照り焼き ・手羽先のソテー	・ムニエル ・甘酢いため
揚げ	・竜田揚げ ・野菜ロールカツ ・コロッケ	・とんかつ ・炸豚	・から揚げ ・油淋鶏	・てんぷら ・かき揚げ ・フライ
蒸す	・牛肉と大根の 蒸し煮	・蒸し豚 ・しゅうまい	・蒸し鶏 ・棒々鶏	・ちり蒸し

バランスのとり方はいろいろとありますが、この機会を活かし、お子さんとお弁当作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。ご協力 お願い致します。