



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

暖かな日差しに春の訪れを感じています。今年度は、晃陽地域学校園間で、学びのある給食を考え、取り入れました。地元根差した郷土食や教科書に出てくる題材から給食の献立を作り、振り返りを行ってもらえるよう3校で相談しながら進めました。それらの1部をご紹介します。

あなたの給食を振り返ろう！

令和4年9月の給食から



「代々神楽給食」

子どもたちは、宇都宮学の勉強を始めています。その一貫として、給食でも「太々神楽」を取り上げてみました。希少な食材を用いて、振る舞いの食事をイメージして作りしました。給食の時間に、二荒山神社で行われている太々神楽の映像を見て、宇都宮市に代々伝わる伝統文化に触れた給食となりました。

令和5年1月の給食から



「じゅすっこ団子」

徳次郎町上町に伝わる百万偏念仏。送り盆の翌日、車座になって大きなじゅすを回しながら、鐘の調子に合わせて、念仏を唱え、死者の霊を供養する行事です。その際に、お供えするじゅすっこ団子は、小麦粉で作る団子で、県内でも例をみない行事食です。昔から晃陽地域に伝わる行事食を給食で再現してみました。

令和4年11月の給食から



「サラダでげんきからりっちゃんのサラダ」

1年生の教科書の「サラダでげんき」に出てくるりっちゃんがお母さんのために作るサラダを給食で再現しました。クラスによっては、デジタル教科書を流して、1年生のころを思い出している姿を見ることができました。

令和5年2月の給食から



「しもつかれ」

しもつかれは、2月の初午の前日に作り、当日に赤飯とともにお稲荷様に供える栃木県の郷土料理です。農作物の豊作と、暮らしの安全を願います。

KOYO 里芋入りしもつかれは、晃陽地域に受け継がれているしもつかれで、通常のしもつかれには入れない里芋が入ります。しかも、煮崩さないように、他の食材とは分けて、後から入れます。晃陽地域のしもつかれは、「ぬめっこいしもつかれ」と言われ、受け継がれています。

進めよう！食育

卒業お祝い給食



3月8日(水)に、6年生の卒業お祝い給食を実施しました。事前に、タブレットを使い、フォームで自分が食べるものを回答してもらいました。まずは、1食分のカロリーに合わせて、献立を立てるところから始め、次に、好きなだけ選んでしまうと、どのくらいのカロリーになるかを試みながらの回答としました。当日は、予め自分が選んでいたものを、通常通りに給食当番が配膳しました。

6年間で約1200回の学校給食から多くのことを学んだ卒業生たちへのささやかなお祝いとして楽しんでもらいました。

☆下の表は、子どもたちが卒業お祝い給食のために入力した調査票です。

卒業お祝い給食希望調査表				6年1組 氏名 _____			
3色(青・赤・緑)のバランスを考えて選んでみましょう。自分でカロリーを計算してみましょう。							
※ 6年生の栄養摂取基準では、1食 750kcal~850kcalです。				1回目は、基準の範囲内で選んでみよう！2回目は、食べたものを好きなだけ選んでみよう！		※ 6年生の栄養摂取基準では、1食 750	
食品群	料理名	数量	Kcal	1回目	エネルギー	2回目	エネルギー
青 主食	麦入りごはん 200g	1杯	330			0	0
	じゃじゃ麺 50g(2杯まで)	1杯	160			0	0
	クリームチーズパンミニ 30g(2個まで)	1個	120			0	0
エネルギーのもとになる黄色の食べ物のグループの合計					① 0 kcal	① 1つ以上選んでください	
赤 主菜	牛乳(必ず入ってます)	1本	140	1	140	1	140
	シエパードパイ	1皿	220			0	0
	鶏唐揚げ(5個まで)	1個	110			0	0
	エビフライ(2本まで)	1本	75			0	0
	さばの味噌煮	1枚	155			0	0

1回目

① 0 kcal + ② 140 kcal

= 140 kcal

2回目

① 1つ以上 + ② 1つ以上

= 140 kcal

3つの色がそろそろ



地元の食材を多く使いました。例えば、地元農家の池田文武さんのキャベツとにんじん、滝乃金田屋さんのミニコッペパン、いちご農家の増淵政治さんの大きなとちあいかです。地元のおいしさを知り、それを誇りにして、さらに地域を活性化できる人に育ててくれることを、願っています。

『あなたの体は、あなたが食べたものでできています。』
これからも、よい食材を選びながら、健康であることの幸せを忘れないでくださいね。

ご卒業 おめでとうございます。

給食室一同

