



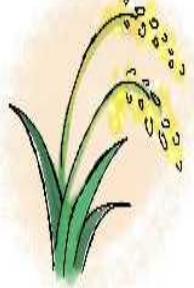
食育だより

令和5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★

あき 秋がゆっくりと歩み寄り、あゆ 少しく校庭の木々も色づきはじめました。給食では、



しんまい
10月6日より新米になりました！！

じき この時期だけのお米のおいしさを味わいましょう。

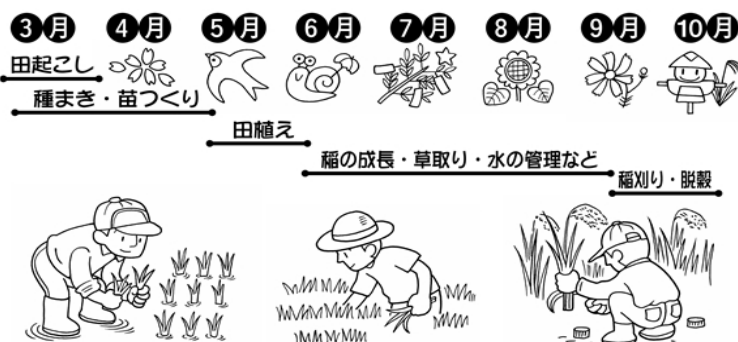
たもの 食べ物がたくさんとれるみのりの秋は、
わたしたちの食卓に欠ない
お米がとれる季節です。

しゅうかく 収穫されたばかりの米を新米と言
い
ますが、新米は水分の量が多いので、
ふつう 普通のお米よりもふっくらとしてつやが
ありおいしいですね。

とみやしょうがっこう 富屋小学校の給食でも、地元農家の
ふくだまつお 福田松男さんが育てたおいしい新米を
とど 届けてもらっています。

12月までは、地元のお米をいただきます。

米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらゐの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。



おにぎりの日のご連絡

～食を通して自分の健康を考へる子どもを育てよう～にち

おにぎりの日 11月21日(火)

「自分で作ったおにぎり」を持参する。

◇ねらい◇

食について親子で共に考へる機会を設け、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育む。

◇具体的目標◇

◎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、お手伝いをできるようにする。



おうちの方とどんな「おにぎり」を作るかを相談しながら、準備や買い物、調理、片付けなどを経験させてください。学年が進むにつれて、保護者の関わりを少なくしていきましょう。

おにぎり作りで

気をつけること

- ① いつもより少し早起きして取りかかりましょう。
- ② 手をよく洗いましょう。
- ③ ラップを使ってにぎると、より衛生的です。
- ④ 後片付けもしっかりやりましょう。



おにぎりのごはんの量

成長に合わせた目安量です。



毎日食べている給食のごはんの量がちょうどよい量です。参考にしてください。

1・2年生	ごはん	135g	ごはん茶碗	軽く1杯
3・4年生	ごはん	170g	ごはん茶碗	1杯
5・6年生	ごはん	200g	ごはん茶碗	軽く1, 5杯

12月に、お弁当の日を実施します。

12月13日（水）「お弁当一食分」を持参する。（牛乳は出ます）

～給食の下膳の時に、気になったので・・・

↓お茶わんに米粒が残っている人が多いので
気をつけましょう！

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。



ハロウィンってなに?

10月31日は「ハロウィン」です。



ハロウィンは、今ではいろいろな国で行われていますが、もともとはヨーロッパから始まったそうです。

昔、ヨーロッパに住んでいたケルトの人びとは、秋から冬に季節がかわるこの時期に、死者がこの世に戻ってくると信じていました。

死者の霊をなぐさめるために、収穫をした作物を供え、祭りを行ったのです。

給食でもその日の給食をハロウィン風に仮装する予定です。お楽しみに！