



食育だより

令和5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★

急に気温が下がり、全国的に感染症の流行が見られるようになりました。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。ご家庭での規則正しい生活や食事面でのご協力をお願い致します。

さて、宇都宮市では、毎年この時期に学校給食での残食量調査を行っています。

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。



野菜がらいの人へ

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！

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。くさが強い魚は、濃いめの下味をつけて！

好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！

食わずがらいを 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、食わずが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
- ◆行楽などで大勢で一緒に食べる
- ◆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



魚がらいの人へ

生ぐさがいや、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。



11月21日(火)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」を配付しました。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15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13日(水)

「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、お弁当がんばりカードを後日配付いたしますので、ご確認ください。