

食育だより



宇都宮市立富屋小学校

◎おうちの人と読みましょう◎

もうすぐ『冬休み』ですね。みなさん、きっと楽しみにしていることでしょう。
年末年始は生活のリズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



第1回 おにぎりの日から



第1回目は、11月21日（火）におにぎりを家から持参してもらいました。その日は朝から何だか嬉しそうな様子の子もたち♪給食の時間を楽しみにしていました。

朝早く起きておうちの人と一緒に作ったおにぎりを、子どもたちはとても嬉しそうに味わって食べていました。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。



★ 児童のがんばりカードから ★

- 1年：おにぎりをぎゅってするのがむずかしかった。
- 2年：おにぎりってかんたんと思ったら、けっこうむずかしくて、大人はすごいなと思った。わたしも大人みたく作ってみたいと思った。
- 3年：自分でおにぎりを作れたので、次はもっとむずかしいものに挑戦したい。
- 4年：みんなの分を作ったからたいへんだったけど、「おいしそう」といってくれてうれしかった。17こ作った。
- 5年：作ってみておうちのひとの大変さがわかった。これからはおうちの人困っていたら、すかさず一緒にやりたい。
- 6年：毎年おにぎりの日があったけど、毎年おにぎりをきれいににぎるのがとてもむずかしかった。今回は片づけを家の人にまかせたから、次は自分でやる！

★ 保護者の方から ★

- ・練習で作ってみたおにぎりはボロボロになってしまったけど、学校に持って行ったおにぎりはとても美味しそうで、これからは自分で食べる物も考えさせて、作る事も一緒にやってみたいと思いました。
- ・一緒に買い物に行ったときにおにぎりの具を考えたり、前日には炊飯準備、当日は早起きをしておにぎりを作る事が出来ました。「おかあさん、いつもごはん作ってくれてありがとう」と伝えられ、幸せな気持ちになりました。
- ・去年はまんまるのおにぎりだったけれど、今年はきれいな三角おにぎりを作ることが出来ましたね。お母さんも成長を感じる事が出来て嬉しかったです。
- ・米とぎから自分でやろうとする姿勢が、やる気があって素晴らしかったです。お手伝いなしで一つ一つ考えながら自分で作って、とてもかわいく、おいしそうにできましたね。形もきれいで、にぎる力加減もちょうどよかったと思います。お弁当の日が楽しみです。
- ・お米をとぐ事もおにぎりを作る事も今までで一番すばやかったし、上手にできていました。大きいおにぎりを作れる大きい手に成長したんだね。毎年早起きして大変だけど6回目のおにぎりの日にとっても思い出があふれてきていました。

★ ～ お知らせ ～

第2回お弁当の日は12月13日（水）です。給食では牛乳だけが出ます。
お弁当とおはし類を持たせてください。また、お子様と一緒にお弁当の計画を立てたり、お買い物をしたり、お弁当を作ったりと、保護者のみなさまのご協力を宜しくお願いいたします。配布したお弁当計画カードの振り返りは12月19日（火）までの提出でお願いします。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。



あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同様かわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。