



食育だより

令和5年度
宇都宮市立富屋小学校

★お子様と一緒に読んでください。



給食週間を行いました

全国学校給食週間に合わせて、富屋小学校でも1/22～1/26に給食週間を実施しました。給食環境委員会の児童が、改めて給食について考える良い機会にする為にはどうしたら良いかを考え、様々な取り組みを行いました。

☆豆つかみゲーム☆

はしが上手に使えるように、豆つかみゲームを行いました。

はしの正しい持ち方を確認し、小さい豆をつかむ練習です。

たくさんの児童が参加してくれて、ランチルームはとてにぎやかでした。

給食環境委員会のみんな



☆給食クイズ☆

給食環境委員会の児童が給食にまつわるクイズをつくり、問題を出しました。難しいクイズも多く、子供たちは一生懸命考えて手を挙げていました。参加賞の食べ物シールをもらって喜ぶ姿が無邪気てかわいかったです。

☆調理員さんへの感謝の手紙☆

調理員さんへの感謝の手紙を書きました。クラスの代表者1名がお昼の放送の時間に読みました。

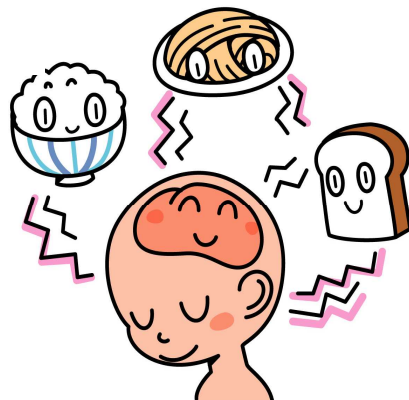
みんなの給食への愛があふれた手紙を読んで、調理員さんも喜んでくれました。



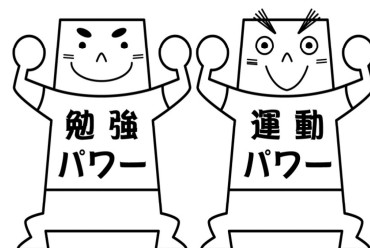
朝ご飯にはしっかり炭水化物を！

みなさんは、朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯をきちんと摂ることは、成長期の子どもたちにとって大切です。寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化することで身体を目覚めさせる役割があります。午前中の授業でしっかり頭を使うには、脳にとっての唯一のエネルギー源である、炭水化物（ブドウ糖）が必要になります。朝ご飯でしっかり炭水化物をとりましょう。



エネルギーの
もとになる
**炭水化物をとって
勉強も運動もがんばろう！**



体を動かすよ

炭水化物はエネルギーのもとになり、わたしたちが毎日歩いたり体を動かしたりするために、大切な栄養素です。わたしたちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の約50～70%を炭水化物から摂取しています。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



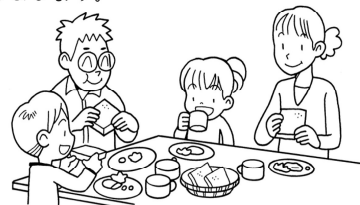
集中力が増すよ

ブドウ糖（体内で炭水化物が分解されたもの）は脳のエネルギー源になります。ですから、炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたりボーッとしたりしてしまいます。脳をすっきりさせ勉強に集中するため、炭水化物が多く含まれている食品をきちんととるようにしましょう。

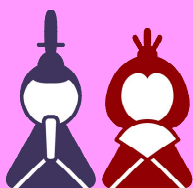


しっかり食べよう

ごはんやパンなどに多く含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解されて、脳の唯一のエネルギー源になります。ですから、朝ごはんを食べないと、脳がボーとした状態ですぐすことになってしまいます。元気に勉強したり運動したりするためにも、毎朝しっかり食事をとりましょう。



3月3日は ひな祭り



ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句とも言われています。

平安時代の貴族の間で行われていた、ままごのような「雛遊び」と、中国の上巳のおはらいのために人形を流す行事などが結び付き、行われるようになりました。

～ひな祭りの行事食～

ちらし寿司	はまぐりのお吸い物	草もち
ひな祭りには、ちらしずしがよく食べられています。黒・白・黄・青（緑）・赤の5色の食材を使って、鮮やかに飾り付けます。 子供に好きなように盛り付けさせると、楽しいですよ。	はまぐりは、対になっている貝としか形が合わないことから、夫婦の仲のよさを表しています。また、旧暦の3月3日に磯遊びをした風習から、買いを食べるようになったともいわれています。	古くは、ハハコグサが使われていたのですが、後によもぎが材料として使われるようになりました。これらの草には、邪気をはらう魔よけの効果があると信じられてきました。