



食育だより

令和5年度

宇都宮市立富屋小学校

★お子様と一緒に読みください★

暖かな日差しに春の訪れを感じています。6年生はもうすぐ卒業ですね。小学校に通った6年間で心も身体も大きく成長したことと思います。小学校で習った食事のマナーや食べ物の栄養のことを思い出して、これからもすくすくと成長していきましょう。影ながら応援しています。



3月6日リクエスト給食をしました



1月に行った給食のリクエストアンケートで、上位に輝いたメニューが登場しました。1位のみそラーメンは、2月の給食の献立にあったので、3月は晃陽地域学校園でおなじみの手作りメロンパンです。子供たちに大人気のメニューですので、レシピをのせます。おうちでもぜひ作ってみてください。

《リクエストアンケート結果》

主食部門

- 1位 みそラーメン
- 2位 手作りメロンパン
- 3位 ココア揚げパン

主菜部門

- 1位 カレー
- 2位 ハンバーグ
- 3位 鶏のから揚げ

副菜・汁物部門

- 1位 ミネストローネ・豚汁
- 2位 はるさめサラダ
- 3位 ゆで野菜サラダ

♡手作りメロンパン♡

材料（1人分）

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・丸コッペパン・・・50g | ・無塩バター・・・7g |
| ・卵・・・7g | ・砂糖・・・7g |
| ・粉末アーモンド・・・3.5g | ・薄力粉・・・3.5g |
| ・強力粉・・・3.5g | ・グラニュー糖・・・少々 |
| ・バニラエッセンス・・・少々 | |

《作り方》

- ①卵を割って、良く溶いておく。
- ②バターを溶かしておく。
- ③溶いた卵に砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④粉末アーモンド、強力粉、薄力粉、バター、バニラエッセンスを加え、よく混ぜる。
- ⑤丸いコッペパンに④の生地を広げるようにぬる。
- ⑥グラニュー糖をまぶして、オーブンで焼く。
(180度 20分程度)

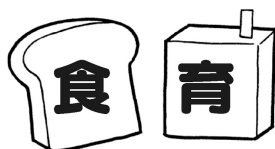


給食環境委員会で、調理員さんへの感謝の手紙を渡しました。富屋小学校は給食の残量も少なく、食への関心度が高いので、日ごろおいしい給食を作ってくれている調理員さんに感謝の気持ちがあふれた手紙となりました。きっと調理員さん達にも気持ちが伝わったと思います。

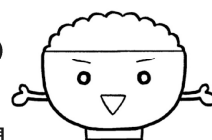


3月11日卒業お祝いバイキング給食をしました

卒業式を迎える6年生に、給食室から卒業バイキングのプレゼントをしました。事前に栄養のバランスとカロリーの計算をして、自分の食べる料理を選びました。当日は、給食室一同気合が入りすぎてしまい、とてもボリュームのあるバイキングとなりましたが、子供たちは楽しそうに食べてくれました。これからもすすくと成長してくれることを願っています。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた ○ △ ×	②1日3食、残さずに食べた ○ △ ×	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった ○ △ ×	④3つのグループの食品をバランスよく食べた ○ △ ×	⑤食べられることに感謝できた ○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた ○ △ ×	⑦ながら食べをしなかった ○ △ ×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた ○ △ ×	⑨きれいなものでもがんばって食べた ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食べた ○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！

