

食育だより

★お家の人と読んでね

第6号 令和3年11月22日発行 豊郷北小学校

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。栄養のある食事をしっかりと取り、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい外遊びを楽しんでもらいたいと思います。

12月6日はお弁当の日



11月8日はお弁当の日第1回目の【おにぎりの日】でした。児童は好きな具や形を自分で考えることができ、さらに自分でごはんを炊くことができた児童もいたようです。自分で作ったおにぎりは、いつもよりとても美味しく感じたと思います。

さて、12月6日は第2回目の【お弁当の日】です。今回はお弁当作りを一から児童と保護者の皆様にやっていただきます。そのためには、保護者の皆様のご協力が欠かせません。お子様と一緒に食を考える機会として、どうぞご理解のほどよろしくお願いいたします。また、地域の食材を取り入れたお弁当のおかずの参考レシピは、10月20日に配付しましたのでぜひ参考にしてください。

お弁当の日テーマ

「地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう」

【お弁当の詰め方】

主食
エネルギーのもとになるもの

ごはん・パン など

主菜
体をつくるもとになるもの

肉・魚・卵 など

副菜
体の調子をととのえるもの

野菜・果物 など

黄金の3:1:2



料理を主食3:主菜1:副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよく摂ることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を摂りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜の肉や魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。



おはなし給食



おはなし給食とは、食を通して、児童の本に対する興味関心を高めることを目的としています。本校では、毎年11月の秋の読書週間に合わせて行っています。今回は、4日間で7冊の本とコラボしました。ぜひお家でも作ってみてください。

豊郷地域学校園では、「だいこんどのむかし」という絵本から「大根の中華煮」を提供しました！



もっと魚を食べよう！

魚を食べるとこんないいことがあります。

- ① 体を丈夫にする
たんぱく質が組織を作ります。
- ② 骨や歯を丈夫にする
丸ごと食べられる魚にはカルシウムが豊富に含まれています。
- ③ 血液をサラサラにする
DHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれています。

結果

魚には成長に必要な栄養が豊富に含まれています！

【ワンポイント！】

ご家庭で魚を食べる際は、缶詰を利用することで、骨ごと食べられ、短時間調理が可能になります。

10月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん	かぼちゃ	長野県	はくさい	えのき
	たまねぎ	じゃがいも	茨城県	さつまいも	ねぎ
岩手県	キャベツ		栃木県	きゅうり	ごぼう
青森県	だいこん	ねぎ	宇都宮	もやし	
秋田県	ねぎ				
新潟県	まいたけ	しめじ			

お問合せは学校、または栄養士 野澤までご連絡ください。

地産地消 野菜

キャベツ・里芋・大根・梨・お米



給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮で収穫された「精白米」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

【お願い】

12月6日以降に「お弁当の日振り返りカード」の持ち帰りを予定しています。保護者の皆様の一言を添えて学校に提出して下さるようお願いいたします。