

元気 もりもり

11月

宇都宮市立中央小学校
食育だより

実りの秋 食べ物を大切にいただきます



昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、芋類などさまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には『新嘗祭』という伝統的な宮中行事が行われます。この日は『勤労感謝の日』として国民の祝日になっていますが、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます

ごちそうさまでした



食事を支える人たち



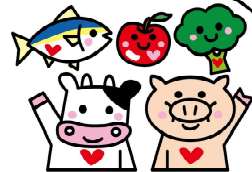
生産者の人



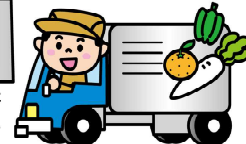
食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人

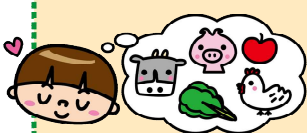


もとは生きていた
食べ物の命



食べ物を運ぶ人

いただきます



いつも
ありがとう



ごちそうさまでした



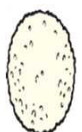
11月18日（火）は お弁当の日（おにぎり）

つくってみよう！！おにぎり



形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形でにぎりましょう。はじめにちょっと力を入れてにぎったあとは、力を入れすぎないようににぎります。外はしっかり、中は米がつぶれずふんわりしたおにぎりを作れます。

作り方



おちゃわんに
ごはんをよそう

ラップの上にごはん
をのせ、具を入れる

ラップごと
ごはんをにぎる

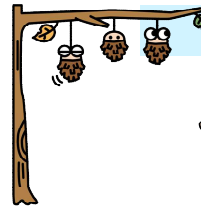
できあがり



がんばっていろいろな形のおにぎりを作ってみてください。

おしらせ

べんとろ ひ
お弁当の日
12月18日(水)
おべんとろをご持参ください。



10月の図書コラボ給食の写真



いい にほんしょく
11月24日は
わ しょく ひ
和食の日

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

2013年に『和食；日本人の伝統的な食文化』がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。
これは料理としての和食だけでなく、『自然の尊重』という日本人の精神を体現した食に関する『社会的習慣』のことで、以下の4つが特徴として挙げられます。

「和食」の特徴			
たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材とその もちい ほんちよう 持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ ささ 健康的な食生活を支え えいよう る栄養バランス	しぜん うつく きせつ うつ 自然の美しさや季節の移 ろいひょうげん ろいの表現	しょうがつ ねんじゅうぎょうし みつ 正月などの年中行事との密 せつ かか 接な関わり

「和食」に欠かせないもの

こめ
米

こめ はん かたち つか
米はご飯だけでなく形を変えて使われています。

だし
だし

こんぶ やかつお ぶし にぼし ほ
昆布やかつお節、煮干し、干しいたけな
どの食材から『うま味』を引き出したもの。

みそ
発酵調味料

びせいぶつ ちからりょう どくどく ふうみ うまみ
微生物の力を利用して、独特な風味や旨味を
つく だ
作り出したもの。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しよっき ただ なら 食器を正しく並べましょう。	こころ こ 心を込めて、『いただきます』 『ごちそうさま』を言いましょう。	お箸を正しく使いましょう。	ちいき つた きょうどりょうり 地域に伝わる郷土料理や ぎょうじしょく あじ 行事食を味わってみましょう。
-------------------------------------	--	----------------------	--

10月23日(木)に使用した人参で検査を行いました。結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。