

元気 もりもり

11月

宇都宮市立中央小学校
食育だより

食に携わる人に感謝しましょう

11月23日は「勤労感謝の日」。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米などその年の収穫を神に感謝する日でした。みなさんは普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運ぶ人、料理する人などさまざまな人の働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」

食事のあいさつの意味を理解し、感謝の気持ちをこめてあいさつができるといいですね。

「いただきます」

私たちは動物や植物の命をいただき、自分の命を養っています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表しています。



「ごちそうさま」

昔、お客様をもてなすとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求めました。その苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。

感謝をしたら嫌いなものも食べてみよう！

日常ありとあらゆる食べ物を手に入れられる日本人にとって、嫌いなものは食べなくても困らないという考えが多々あるようです。とくに子どもたちは、年々その傾向が強まっています。子どもは未経験の食べ物には手を出しません。いろいろな食べ物を味わうことで、世界が広がります。ご家庭でも苦手だからといって食事に出さないのではなく、いろいろな味を広く経験しましょう。

子どもの苦手な味	
にがみ 苦味(えぐみ)	さんみ 酸味
かおり 香り	しょっかん 食感

食べたことがないからといって「食わず嫌い」でいると一生、その食べ物の本当のおいしさに気づくことができないかもしれませんよ。

苦手な食べ物を好きになるには？	
ほかの食べ物と一緒に食べる お肉と一緒に食べてみよう！	目をつぶって、食べ物の音を聞いてみる パリパリ シヤキシヤキ
調理の仕方や味を変えて挑戦 してみる ちゅうりん しかた あじ か ちょうせん 調理の仕方や味を変えて挑戦	野菜を自分で育てたり、自分で料理をしてみよう やさい じぶん そだ じ 野菜を自分で育てたり、自分で料理をしてみよう



11月8日(火)は お弁当の日(おにぎり)



つくってみよう!! おにぎり

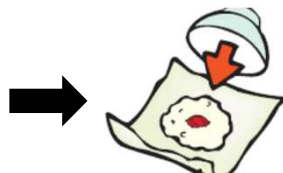


形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形でにぎりましょう。はじめにちょっと力を入れてにぎったあとは、力を入れすぎないようににぎります。外はしっかり、中は米がつぶれずふんわりしたおにぎりを作れます。

作り方



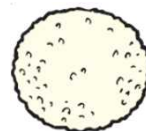
おちゃわんに
ごはんをよそる



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。

今月の献立から
作ってみよう!

ビーフン



【材料 4人分】

豚小間 40g
ロースハム 40g
玉ねぎ 80g
きゃべつ 80g
にんじん 40g
干しいたけ 2枚
ピーマン 小1個
ビーフン 60g
サラダ油 小さじ2
コンソメ 2.4g
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

【作り方】

- ① ビーフンと干しいたけを戻し、しいたけを千切りにする。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ピーマンを千切り、きゃべつは粗めの千切りにする。
- ③ 千切りにしたピーマンを下茹でし、冷ましておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉・にんじん・玉ねぎ・しいたけを炒める。
- ⑤ ④にハム・キャベツ・調味料・戻したビーフンを加えて炒める。
- ⑥ 最後に下茹でしたピーマンを加えて仕上げる。

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。
ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら
作ってください。

10月18日(火)に使用したねぎ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。他校の結果とともに市のHPに掲載されています。(http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html)
※次回は、11月10日(木)に検査を行う予定です。結果は12月号に掲載します。