



宇都宮市陽光小学校

おうちのひととよみましょう

11月23日(土)は、勤労感謝の日です。皆さんが食べている給食には、たくさんの食材が使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人、いろいろな人たちによってみなさんの給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきます。

～地元の食べ物を食べよう～

ちさんちしょう 地産地消

11月11日(月)～15日(金)は、地産地消強化週間を実施します。この期間中は、宇都宮市または栃木県で獲れた野菜やお肉を使用した給食が提供されます。また、11月は地元の八百屋「羽牛田青空市」さんが育ててくれた、ほうれん草を使用して調理をします。おいしくいただきます。



ちさんちしょう
地産地消
のよいところ

しんせん あんしん 新鮮で安心

生産地が近く、作っている人の場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



ちい き かつせいか 地域の活性化

地域で作られたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



かんきょう よ 環境に良い

輸送距離が短いので、使われる燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



がっこうのうえん みの きせつ むか 学校農園は実りの季節を迎えました

陽光小学校には学校農園があり、ボランティアの方々にもご協力いただき、子供たち全員が農園活動に参加しています。

給食では、学校農園で収穫した野菜をいただいて、料理に使います。11月は、さつまいもを8日(金)のトーストにのせ、大根を20日(水)の炒め煮に入れて調理します。楽しみにしていてくださいね。



11月8日はいい歯の日



よくかむと体や脳に良いことがたくさんあります。

- ・味がよくわかる
- ・唾液が多く出る
- ・食べすぎを防ぐ

- ・脳の働きをアップ
- ・消化を助ける

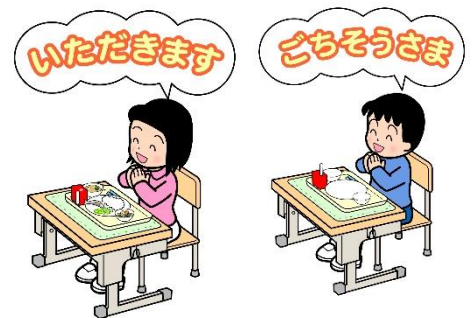
よくかむことは、歯を丈夫にするだけでなく、むし歯や歯周病の予防にもなります。やわらかい食べ物ばかり食べるのではなく、かみ応えのある食べ物も食事に取り入れ、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

食事のあいさつをきちんとしよう

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつをしていますか？

「いただきます。」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま。」には、美味しい食事を作るために頑張ってくれた人たちへの感謝の気持ちの意味が込められています。

食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



おにぎりの日

11月1日(金)は、おにぎりの日でした。それぞれ目標を決めて、お家の人と計画を立てて取り組みました。



「初めて一人でおにぎりを作った。」「思った以上に大きいおにぎりができた。」「自分で作ったおにぎりは美味しい。」など、様々な感想がありました。11月19日(火)は、お弁当の日です(牛乳は出ます)。おにぎりの日では、できなかったことに挑戦し、美味しいお弁当を作れるように、しっかり計画を立てましょう。

《お弁当作りのポイント》

1. 「3つの食品のグループ」をそろえる。(主食・主菜・副菜の組み合わせで)
2. 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける。(3:1:2の割合)
3. 調理方法がなるべく重ならないようにする。
4. 彩りを考えてみる。
5. 季節ものの食品を使う。



お弁当を作るときは、きれいに手を洗い、衛生に気を付けましょう。
頑張らしましょうね！

