



しょくいく

食育だより

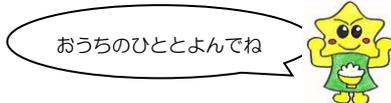
令和5年11月22日

横川中央小学校

5年度 No.8

あき 深まり、朝夕冷えこむ日が多くなりましたね。風邪などの病気がはやってきます。体の調子を整えてくれる野菜が不足しないよう食事に気をつけて、病気に負けない体をつくりましょう。

食べ物のほたらきを知ろう！



食べ物は体の中でのおもなほたらきによって、3つのグループに分けることができます。

バランスのよい食事のポイントは、3つのグループをそろえること！赤・緑・黄のグループの食べ物がそろった食事をしっかり食べて、病気やけがをしにくい体を目指し、元気に過ごしましょう！

赤のグループ

(卵・肉・魚・大豆・牛乳・海そうなど)



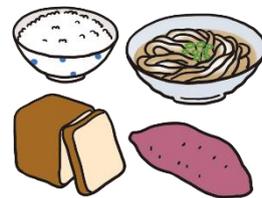
緑のグループ

(野菜・くだものなど)



黄のグループ

(ごはん・パン・めん・いも・油など)



12月6日

お弁当の日 (学校園同一実施日)



12月6日は“お弁当の日”です。学校の給食で「牛乳・わかめスープ・おはし」を出します。ご飯などの主食とおかずのそろったお弁当を持ってきてください。食べ物の3つのグループがそろうように、お弁当を計画しましょう。タブレットのクラスルーム「給食室」に、「食育だより お弁当の日号」もあるので、参考にしてください。今回は、栃木県産の食材を1品以上使うようにしましょう。また、各学年の目標は次のようになります。

- 1・2年生 家族と一緒に献立を考え、食材の買い物をする。
- 3・4年生 家族と一緒に献立を考え、食材の買い物をする。お弁当箱に詰める。
- 5・6年生 バランスのよい献立を考え、食材の買い物をする。家族と一緒に調理をし、1品は自分で作ってみる。



★おうちの方へ★

ご家庭の都合や学年に応じて、兄弟がいる場合は作ったものを分け合ったり、詰めるのを担当したりして、お弁当を用意させてください。下ごしらえや煮物などは前日など前もって作り冷蔵しておくなど、時間を調整していただけるとありがたく思います。よろしく願いいたします。

🍅 11月21日(火) 「トマト給食」を実施しました 🍅



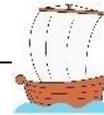
宇都宮市では、児童生徒が地域の自然や農業など地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、今年の11月から、宇都宮市で収穫されたトマトを使用した「トマト給食」を毎月1回実施します。最初である今回は、初開催された「トマト料理コンクール」で優秀賞を受賞した「おつかれサマー！トマたま丼」を実施しました。

11月24日は「和食の日」でもあります！

24日は秋の宮っ子ランチ「船頭鍋ランチ」です！



江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられてたいへん賑わいました。江戸へ物資を送る船を操る船頭さんたちが地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を復元した船頭鍋や、栃木でよく食べられてきた「モロ」を使ったから揚げ、保存食をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。お楽しみに！！



秋の宮っ子ランチから 切り干し大根のポン酢あえレシピ

<材料 (4人分)>

- ・切り干し大根……12g
- ・ほうれん草……80g (1/3束)
- ・にんじん……24g (1/5本)
- ・白いりごま……6g (小さじ2)
- ・ポン酢……4g (小さじ1弱)
- ・しょうゆ……4g (小さじ2/3)
- ・ごま油……少々
- ・きざみのり……2g (1こ)

<作り方>

- ① 切り干し大根は洗って水で戻し、長い場合は食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは千切り、ほうれん草は2cmに切る。
- ③ 切り干し大根とにんじんは水から、ほうれん草は沸騰してからゆでる。
ゆであがったら水で冷やして、水気を切る。
- ④ 白いりごま・ポン酢・しょうゆ・ごま油を合わせてあえ衣を作り、3ときざみのりをあえる。

冬の交通の便が悪くなる北関東では、貴重な食品源となっていました。切り干し大根のシャキッとした歯ごたえがおいしい一品です。

♡11月1日♡ おにぎりの日を 実施しました



様々なおにぎりがありました。おにぎりが入って今日の給食の栄養バランスの完成です。中身の具や作った時の様子などを話してくれ、みんなおいしそうにほおばり、うれしそうに食べていました。「自分で作ったおにぎりはおいしかった」という感想がたくさんありました。がんばりカードにはおにぎり作りのコツなど書き込まれており、保護者の皆様には事前からご協力いただき、どうもありがとうございました。

【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

9月22日に使用した「小松菜(宇都宮市)」、10月17日に使用した「にら(壬生町)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。引き続き、毎月一回のペースで行ってまいりますので、ご質問等がございましたら栄養士・田崎までご連絡ください。