

食育だより



令和7年度
4月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立陽東小学校

入学・進級おめでとうございます。暖かい季節になり春がやってきました。学校給食はみなさんの体を丈夫にし、元気に過ごすことができるように、栄養バランスを考えて作っています。おいしい給食を食べて楽しい学校生活を送りましょう。

4月の行事食は……

4月21日 入学・進級
おめでとう献立

1年生の入学と2～6年生の進級をお祝いした献立を提供します。祝いの席で振舞われる赤飯とお祝いデザートに加えて、給食で人気のおかずを提供します。赤飯は災いを避ける、魔除けの意味で祝いの席で振舞われるようになりました。給食のルールを守り、楽しい食事になるように過ごしてください。



4月25日 宮っ子ランチ(春)
「自然の恵みキラキラ献立」

宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮市の四季の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国うつのみや」といわれるほど、農業が盛んです。この献立にも宇都宮市産の農作物が、ふんだんに使われています。



4月17日から春の土用です

土用とは？

中国の陰陽五行説が由来しています。五行説とは、全てのものは木、火、金、水、土からできていると考えられており、木は春、火は夏、金は秋、水は冬を象徴しています。残った土は季節の変わり目を象徴しています。季節の移り変わりの立春、立夏、立秋、立冬の前18日間を「土用」といいます。土用の最初の日を「土用入り」最後の日を「土用明け」といいます。春の土用は4月17日から5月4日までです。

春の土用の食べ物といえば？

春の土用は戌の日に「い」のつく食べ物や白い食べ物を食べると縁起が良いとされています。例えば「い」のつく食べ物はいちご、いわし、いか、いもなど、白い食べ物は太根、うどん、ご飯、もちなどがあげられます。夏は丑の日に「う」のつく食べ物や黒い食べ物、秋は辰の日に「た」のつく食べ物や青(緑)の食べ物、冬は未の日に「ひ」のつく食べ物や赤い食べ物を食べると良いとされています。

食育・給食の取り組み

食育

食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力をつけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てます。(食育基本法より)

学校では各教科や学校行事、毎日の給食(給食指導・宮っ子ランチなど)、地域や家庭との連携(お弁当の日・とうもろこしの皮むき体験など)を通して、食育を進めていきます。

給食

ごはん

- ・宇都宮市産の米(こしひかり)を学校で炊いています
- ・5%の麦を混ぜた麦入りご飯を主に提供しています
- ・赤飯や十六穀米、混ぜご飯などもあります

パン

- ・宇都宮市産の小麦を使用したパンです
- ・米粉パンは栃木県産の米(あさひのゆめ)を使用しています

牛乳

- ・栃木県産の牛乳で1本200mlまいにち提供します
- ・毎日提供します

おかず

- ・主菜や副菜、汁物があります
- ・行事食や郷土料理も提供します
- ・デザートがつく日もあります

地産地消

「農業王国うつのみや」とよばれる宇都宮市では地産地消を推進しています。

学校では、地域で生産される農産物を平石農産物直売所の生産者のみなさんから直接購入し、新鮮な野菜を学校給食に使用しています。季節ごとに様々な食材があり給食に季節感や彩りを加えてくれます。毎月の献立予定表でお知らせしています。

また、宇都宮市の取組で6月と11月には地産地消週間を設け、宇都宮市産や栃木県産の食材を多く使用した献立の提供を予定しています。他にも宮っ子ランチなど宇都宮市の食文化に触れる行事食を提供しています。

給食クイズ

Q1 栃木県のいちごの収穫量は全国第何位でしょう？

Q2 ミートソースはどこの国で生まれた料理でしょう？

Q3 米粉パンは噛むとどんな食感があるでしょう？

答えは今月の給食もりつけ表 & 一口メモを見てください！