

12月 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日

幸手市立さくら小学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝一段と冷え込むようになり、気温の変化に体についていけずに、体調をくずす人が増える時期です。かぜなどへの予防には、せっけんを使ったいねいな手洗い・うがいが大切です。外から戻ったとき、食事の前には必ず手洗い・うがいをしましょう。



幸せのまちでヒカリ輝く 「人にも環境にも優しい」 ブランド米、誕生

米どころ幸手市では、今年度から農薬・化学肥料を一切使用しない有機米「幸ヒカリ」の栽培が始まりました。自然環境保全のために、除草剤を使用しないなど、きびしい基準をもとに栽培された安心・安全なこだわりのお米です。

「幸ヒカリ」という名前は、毎日の食卓に幸せのヒカリをお届けし、米どころ幸手自慢のブランド米となるようにという願いが込められています。

今回この「幸ヒカリ」を12月4日・5日・8日の3日間、給食で出すことになりました。学校給食に利用するということで、無償提供していただきました。

おいしくいただきましょう。



お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。改めて、お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ



主食にはご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんがあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う!
- 腹持ちがよい!
- 塩分はゼロ!
- 量の調整がしやすい!



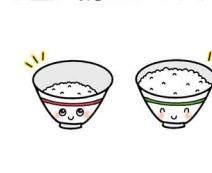
和洋中、どんな料理にもよく合います。



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

『さくらっ子おむすび』募集中

さくら小では毎年、食に対する興味関心を高めるため12月にさくらっ子おむすび、1月には自分で作るおむすび給食を実施しています。

家族とともに作ったおむすびやアイディアいっぱいの自分だけのおむすびを作つてみてはいかがでしょうか。ご協力お願いします。用紙は別途配布しております。

食育標語紹介

いただきます しっかり食べて スタートだ
いただきます 感謝の気持ち わすれずに
朝ご飯 しっかり食べて フルパワー
美味しいで 笑顔の花さく 朝ご飯
ありがとう 今日も命を いただきます
食べきろう 自然のめぐみに 感謝して
好ききらい 一口食べて がんばろう
いただきます 幸手の食で 笑顔出せ

お米クイズ

正しいのはどっち？

Q1

ご飯茶わん1杯分の
お米をつくるために、
必要な水は
どのくらい？

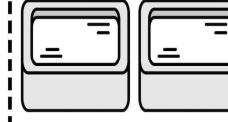


A



およそナベ2はい分

B



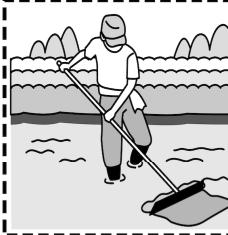
およそお風呂2はい分

Q2

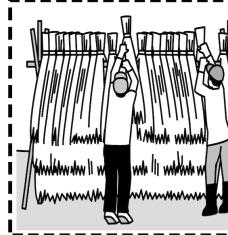
「はさがけ」している
のはどっち？



A



B

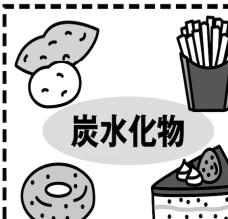


Q3

お米にたくさん
ふくまれている
栄養はどっち？

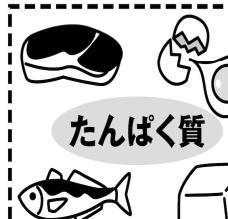


A



炭水化物

B



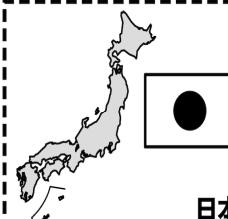
たんぱく質

Q4

世界で一番お米
を食べている国
はどっち？

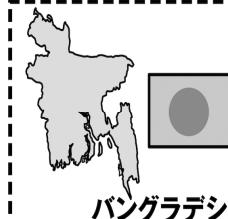


A



日本

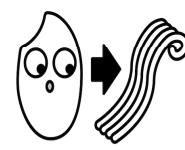
B



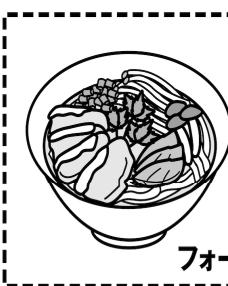
バングラデシュ

Q5

お米から作られる
めんはどっち？

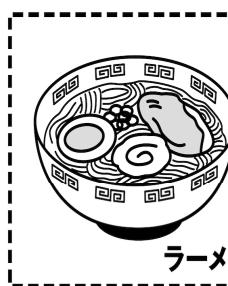


A



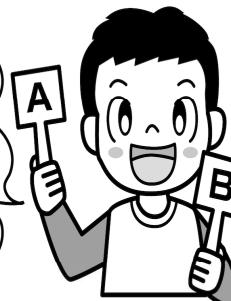
フォー

B



ラーメン

お米についてのクイズ
です。AとB、どちらが
正しいかを考えて、
正しい方を○で
囲みましょう。



共食(きょうしょく)で心を豊かに！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



お知らせ



12月18日のセレクトデザートは、チョコケーキ223人
いちごのケーキ133人 はちみつレモンゼリー51人です。
お楽しみに！

1月7日、親子料理教室を行います。皆様の参加お待ちしています。

Q5…A (77%が1人または2人で食べる人が多いですが、3人以上の場合は2人で食べる人が多いです)
Q4…B (11%が1人または2人で食べる人が多いですが、3人以上の場合は2人で食べる人が多いです)
Q3…A (炭水化物を多く含む食品。Aは田舎でBは都市で多く食べられています)
Q2…B (穀物乾燥機などを用いて作ります。Aは田舎でBは都市で多く食べられています)
Q1…B (1杯分65gで65gの米を育てるのに約450kgの水が必要)

