

食育だより

令和８年１１月２日
新宮町立新宮東小学校
栄養教諭　古田　奈津代

弁当の日にチャレンジ！

５･6年生は１１月６日（金）、「弁当の日」に取り組みます。

食事を作ることの楽しさや達成感を味わい、献立、買い物、調理、後片付けまでの一連（その一部）の流れを体験することで、保護者をはじめとする食生活に関わる人や物などに対する感謝の心を育てることができると考えています。



家庭科で学習した、ゆでる･煮る（5年）、炒める（6年）などの調理方法を活かして計画を立てます。１品以上自分ひとりで作れるようにがんばります。もし、１品作れなくても材料を切ったり、弁当箱におかずを詰めたり、自分のできることに取り組んで頑張ってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

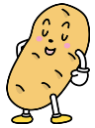
●キャベツのしおこんぶあえ☆



【材料】
キャベツ・・・・・・・・・１枚
しおこんぶ（ほそぎり）・・ひとつまみ
【作り方】
キャベツは食べやすい大きさにちぎり、さっとゆでて、しおこんぶとあわせる。

※しおこんぶをこんぶのつくだににしてもおいしいですよ。

●じゃがいもとベーコンのいためもの



【材料】
じゃがいも・・・・１/２個
ベーコン・・・・・１枚
塩・こしょう・・・少々
油・・・・・・・・小さじ1
【作り方】
①じゃがいもは皮をむいてせんぎりにして、水にさらす。
②フライパンに油を熱し、水気を切ったじゃがいもをいため、ベーコンを加えてさっといため、塩、こしょうで味つけする。

5年生といっしょに学習しました
「五大栄養素と3つの働き（家庭科）」

栄養素と体内での３つの働きについて学習しました。給食は五大栄養素や３つの働きがそろっていることに気付き、「いろいろな食品を組み合わせて食べることで栄養のバランスがよくなる」ことを学びました。ぜひ、この学びを実生活に生かしてほしいなと思っています。



11月は食育･地産地消月間

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食では、米や小松菜、しめじ、みかんなどできるだけ県産品や地元産（古賀市や糟屋郡産）を使用しています。

給食はいろいろな人に支えられています

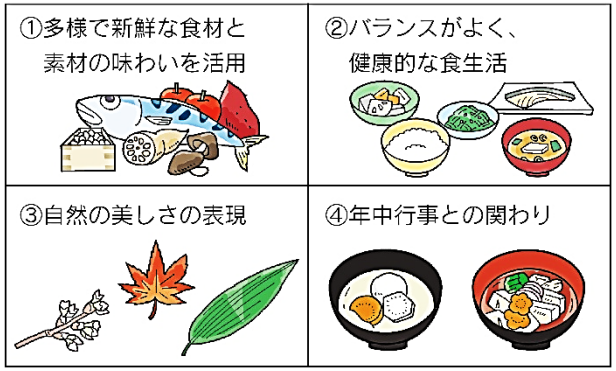


１１月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。私たちは何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育ててくれる人や運搬する人、料理をする人などさまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

世界に誇れる和食文化

和食は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。

和食の特徴



１１日（水）は「骨付きのさんま」を提供します。はしを上手に使って、魚の骨をとって食べる練習です。旬のおいしいさんまです。ぜひ、おうちでもチャレンジしてみてください。（去年のさんまの日の写真です→）

