

# ごちそうさま

## 全校田植えが行われました

今年も宮農のビッグイベントである全校田植えが晴天の中、行われました。寮弁もいつもの弁当箱ではなく使い捨て容器使用を用意し、「特製のり弁当」を作りました。今回は唐揚げがメインののり弁当です。海苔とご飯の間には昆布の佃煮に花かつおを煎って混ぜたカルシウム補強佃煮がのっています。稲の銘柄は「だて正夢」、初めての1年生も手際よく苗を植えていました。調理員さんの弁当を詰める手際も素晴らしかったです。

田植えバージョンのり弁当です。

今年は鶏唐揚げのり弁当でした。



唐揚げ

ブロッコリー

ミニトマト

卵焼



美味しそ〜！  
今日もきれいに  
出来ました。

君は何を今、  
見つめている  
のだろう



いえ〜い

苗箱を  
きれいに  
洗って  
います。



○田んぼの広さ  
1反(いったん)=300坪  
=約10a(アール)  
=1000㎡  
ちなみに、昔は成人1人あたり日に  
平均約1坪(3.3㎡)からとれる米の量を  
食べていたそうです。 ※1坪は畳2枚分  
です。

## ◎ごはんの栄養再確認！

精白米100g当たりの栄養成分



たんぱく質	6.1g
炭水化物 (食物繊維を含む)	77.6g
脂質	0.9g
水分	14.9g
その他(無機質・ビタミンなど)	0.5g

たんぱく質  
6.1g

脂質0.9g

その他(無機質・ビタミンなど)  
0.5g

コメは  
たんぱく質や  
食物繊維も含  
まれるよ



寮の弁当はふつう盛りでコメ110g使用  
たんぱく質は6.7g  
牛乳は200mg1本で6.8g  
ほぼ同じたんぱく質が摂れます。

スゴくね？

# ◎今月の寮弁当から

＜ハンバーグ弁当＞

(菜煮、ポテトサラダ、おひたし)

＜さばの味噌煮・卵焼き弁当＞

(さといも煮、わかめとちくわのポン酢)

＜鶏の唐揚げ弁当＞

(すき昆布の炒り煮、ポークビーンズ)



# ◎6月は「食育月間」です

「食べる力」＝「生きる力」を育む

食育 実践の環（わ）を広げよう



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人



になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

## 食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



