



R5 食育だより 9月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう



しばらくはまだ暑い日が続きそうです。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。

秋の行事食・食べ物を知ろう！

【 重陽の節句 】

9月9日の行事です。桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を生け、菊の花を浮かべた「菊酒」を飲んで、長寿をお祝いする日です。

9月9日は、現在の暦だとまだまだ残暑がきびしい季節ですが、もともとは旧暦で、今でいうと10月にあたります。そのため、「栗の節句」とも呼ばれて、栗ご飯や栗まんじゅうでお祝いする風習もあります。



【 戻りがつお 】



かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりした味わいで、秋に脂

をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は秋が旬です。給食では出せないなので、家で味わってください。

【 さつまいも 】

中国から沖縄、鹿児島（薩摩）へと伝わったので、「さつまいも」といいます。食べる部分は「根」が大きくなったものです。種いもから伸びた、つるを切って苗を作り、畑に植えます。

さつまいもには、腸の中をきれいにする「食物繊維」や、はだをきれいにするビタミンCが多くふくまれています。



【 十五夜 】

旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。



「秋の真ん中に出る満月」という意味で、昔の暦では7～9月が秋とされるため、8月が秋の真ん中になるということです。

今年の十五夜は9月29日になります。

【 なし・ぶどう・かき・りんご 】

果物がおいしい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、家で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



【 お彼岸 と おはぎ 】

もち米やうるち米などを炊き、軽くついて小さく丸め、あんこなどをまぶしたものです。

「おはぎ」に使われるあんこの材料「小豆」の赤い色には、悪い運氣をはらう力があるといわれています。そのため、ご先祖様の冥福を祈り、お供えするようになったといわれています。

また、季節や地域によっては、形の違いや米粒の大きさ、あんの違いなどによって、呼び分けるところもあります。春の彼岸の頃には、牡丹の花が咲くことから「**ぼたもち**」と呼ばれ、大きく丸く作ります。秋の彼岸の頃には、萩の花が咲くことから「**おはぎ**」と呼ばれ、小さく長く作ります。

【ぼたもち】



【おはぎ】



【 学校給食における食材費の補助について 】

急激な物価高騰が続く中、給食の食材費を補助する旨、宇都宮市教育委員会より連絡がありました。本事業を活用し、引き続き栄養バランスのよい給食を提供していきます。

9月の給食費の減額 児童1人当たり 1,700円 となり、9月の給食費の徴収額は
1・2年生 2,700円 3・4年生 2,800円 5・6年生 2,900円 となります。

旬の食べ

な

し



【交配】
筆で一つひとつ花に
ていねいに花粉をつけ
ます。



【開花】
4月中旬には、白く
きれいな花が咲きま
す。



【摘果】
小さななしの実の
中から、大きく形のよ
いものを1個だけ残
します。

なしは果物の中でも歴史が古く、奈良時代の「日本書紀」にも栽培について書かれているほどです。日本の気候風土によく合い、日本中で栽培されています。

昔から多くの種類がありましたが、現在のなしは、明治時代以降に品種改良されたものです。



【袋掛け】
果実を病気から守るために紙製の袋を掛
けます。なしの実が大きくなると、小さい袋
から大きい袋に掛けかえていきます。

なしの特徴

なしのシャリシャリとした舌ざわりは「石細胞」によるものです。体の中では食物せんいの働きをして腸の掃除をします。昔から利尿作用や体の熱を下げる働きもあるとされています。また、せきを止め、のどの痛みをやわらげるとも、いらわれています。

なしの種類

なしには、「日本なし」「西洋なし」「中国なし」があります。私たちが普段食べているのは「日本なし」です。よく食べられているのは、幸水や豊水、二十世紀などという品種です。最近、栃木県では「にっこり」という、大きくて甘い品種も作られています。



【収穫】
さあ、いよいよ収穫！
一つ一つ丁寧に手で収穫していきます。

給食では、8月31日(木)・9月20日(水)
に稲見果樹園(海道町)さんの「豊水」をだす
予定です。



エスディジーズ 地元の食材を食べて、SDGsについて考えよう！



みなさんは、左のロゴを見たことがありますか？
『SDGs (エスディジーズ)』とは、「持続可能な開発目標」のことで、貧困や紛争、気候変動による自然災害、感染症といった人類が直面している課題を整理し、2030年までに世界が達成すべき目標を立てた【道しるべ】のことです。

なぜ、地元の食材を食べることによって、SDGsについて考えるきっかけになるのでしょうか。
みなさんが日ごろ食べている食材には、地域・地元で作られている食材と、遠い県や外国で作られている食材があります。生産地から食材を購入するお店まで、食材を輸送するためには、遠いほど「コスト」がかかります。地元の食材を消費することで運搬によって発生するCO²の削減につながります。地元産の食べ物は、新鮮でおいしくて、さらに地球に優しいということですね。
他にも、食品ロスを削減するなど毎日の食事の中で少しずつ取り組めることがたくさんあります。2030年とその先の世界を担う子どもたちのために、一人ひとりが食事を大事にするよう心がけていきましょう。

