

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

木の葉も色づき始め、秋らしくなってきました。秋は、「芸術の秋」「スポーツの秋」と呼ばれるように、何事にもチャレンジしやすい季節です。また『食欲の秋』というように、クリやさつまいも、きのこやさんなど、おいしい旬の食べ物がいっぱいあります。今月は運動会があります。色々な食材を食べて、丈夫な体を作りましょう。

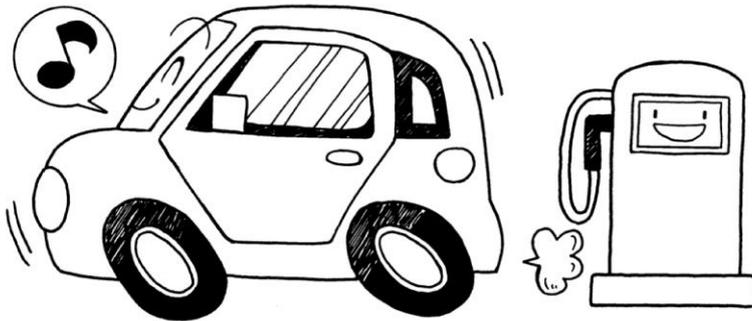


## 主食をしっかりととろう！



主食に多くふくまれている炭水化物は、体を動かしたり、脳の働きを活発にして集中力を高めたりするために、とても大切な栄養素です。運動会の練習も始まっています。力を発揮できるように、しっかりと主食をとりましょう。特に、ごはんは、ゆっくりとエネルギーに変わっていくため腹持ちがよく、パワーが長続きするのでおすすめです。もちろん、主菜・副菜などもバランスよく食べましょう。

## 炭水化物は ガソリン と一緒！



エネルギー源である炭水化物は、車というガソリンと一緒です。ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活をすることも難しくなってしまいます。毎日元気に発進できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう！

## エネルギーのもとになる 炭水化物をとって 勉強も運動もがんばろう！

効果1 体を動かすよ



炭水化物はエネルギーのもとになります。毎日、歩いたり、体を動かしたりするには、この炭水化物が必要ですよ。生きていくためには欠かせない大切な栄養素なのです。

効果2 集中力があがるよ



炭水化物からつくられる「ブドウ糖」は、脳の唯一のエネルギー源です。食事からしっかりとブドウ糖を補給すると、脳の働きが活発になり、勉強への集中力も高まります。





# 10月18日 十三夜

十三夜は、十五夜の次に月が美しいと言われます。十三夜は、十五夜と同じように美しい月をながめて、豊かな実りに感謝する行事です。十三夜は「後の月」と呼ばれ、月見は必ず二度行るのが習わしとされています。どちらか一方だけ月見を行うことは「片見月」と言って、えんぎが悪いものとされてきました。



関東風

## 《月見だんご》

月見の晩に供えるだんごは、十三夜には13個を重ねて盛ります。丸いお月さまの形が関東風です。関西風のだんごは、細長いだんごにあんこを巻いたもので、あんこをかけることで雲のかかった月を表しています。だんごを供えるようになったのは江戸時代後期からです。



関西風

十三夜には、栗や豆をお供えしたり食べたりしていたので、「栗名月」「豆名月」とも言います。

19日の給食では、栗おこわが出ます。おたのしみに！



9月21日の十五夜きゅうしょく。うさぎのハンバーグや、うさぎのゼリーができましたね。

しずかに前をむいて食べています。



## 図書コラボ おはなし給食

10月25日から読書週間が始まります。それに合わせて、図書とコラボした『おはなし給食』が11月の給食に登場します。どんな料理がでるのでしょうか？事前に本を読んでおくと、よりおいしく楽しく感じることができますよ！本は、図書室にあるので、ぜひ読んでみてください。

今年、この4冊！

- ★ もしもムースにマフィンをあげると
- ★ ゆでたまごひめとみーとどろぼーる
- ★ ナルニア国ものがたり ライオンと魔女
- ★ ひみつのカレーライス

たのしみにしていただきね！

今月の給食目標：食後を上手にすごそう

今月の地産地消：きゅうり、ねぎ、キャベツ、新米

◎放射性物質検査に関する報告◎

9月9日にきゅうりの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。