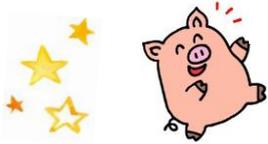


ごちそうさま



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、くりやさつまいも、きのこやさんまなど、おいしい旬の食べ物がいっぱいです。いろいろな食材を食べて、丈夫な体を作りましょう。



たんぱく質をとろう！



たんぱく質はわたしたちの体をつくる大切な栄養素で、体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほかに、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。

成長期のみなさんは、筋肉や骨などが毎日すくすくと育っているのとくにたんぱく質が必要です。

今月は運動会があります。

筋力や瞬発力が必要な短距離走や体操などは、まず筋肉をつくる材料のたんぱく質をしっかりととることが大切です。

もちろん、健康な体をつくるために、たんぱく質だけでなく、さまざまな食材をバランスよく食べられるよう心がけましょう。

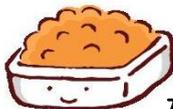
たんぱく質が多い食品



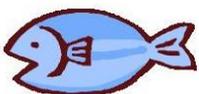
とうふ



たまご



なっとう



さかな



にく

かんたんおいしい!! おすすめレシピ チキンマヨポン



★材料 (4人分)

- 鶏ムネ切身：4切
- ポン酢：大さじ2
- マヨネーズ：大さじ4
- パセリ：小さじ1/2
- パン粉：大さじ1

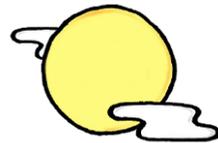
★作り方

1. 鶏肉はポン酢とマヨネーズを混ぜたものに漬けておく。
2. 漬けた鶏肉にパン粉とパセリをかける。
3. 180℃のオーブンで20分くらい焼いたら完成。

フライパンで焼いてもOK!



10月8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、月見は必ず二度行う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。

7日の給食では、栗おこわが出ます。おたのしみに！



10月31日 ハロウィン



ハロウィンは秋の収穫を感謝するお祭りの日です。昔から、古代ヨーロッパでは秋の収穫を祝うと同時に悪霊を追い払うお祭りがありました。このお祭りが広まり今のハロウィンとなりました。ハロウィンといえば、顔をくりぬいたかぼちゃ。これは悪霊を怖がらせて追い払うために、こわい顔をしたおばけカボチャを作ってハロウィンの夜に家の外に置くそうです。31日の給食では、カボチャのハンバーグとカボチャのババロアが出ます♪



図書コラボ

おはなし給食

たのしみにしててくださいね！

10月31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。

今年は、この3さつ！

★せかいいち おいしいスープ

きぬちいきがっこうえんきょうつう
(鬼怒地域学校園共通)

★14ひきのかぼちゃ

★干したから…

今月の給食目標：好ききらいをしないで食べよう

今月の地産地消：きゅうり、ねぎ、キャベツ、さつまいも、にんじん、ごめ

◎放射性物質検査に関する報告◎

9月8日に人参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。