

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

10月に入りましたが、暑い日が続いています。秋は、涼しくなり、何をするにも良い季節なので「芸術の秋」「スポーツの秋」と呼ばれます。他にも、栗やさつまいも、きのこやさんまなどおいしい旬の食べ物がいっぱいなので「食欲の秋」とも言います。

本校の給食のお米は、今月の中旬頃から近くの農家さんが作ってくださった新米を使用する予定です。おいしくて食が進み、つついっ食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけましょう。また、これからの季節はインフルエンザが流行り始めますので、体調管理や運動不足に気をつけましょう。

10月30日はおにぎりの日



今年で宇都宮市が「お弁当の日」を始めて12年目をむかえました。本校では今年も、10月に『おにぎりの日』、12月に『お弁当の日』として、2回実施する予定です。今年のおにぎりの日は、去年に引き続き、なかよし班ごとに好きな場所で食べることにします。計画カードをもとに作った、オリジナルのおにぎりをみせ合いながら、楽しく食べられるといいですね。

「お弁当の日」は、親子で食について考える機会です。そのため、保護者の皆さまにはできる限り『計画カード』の作成、買い物、調理などに関わっていただければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

こんだて

からあげ

たまごやき

ブロッコリー

ミニトマト

じゃがいものカレーのため



当日はお箸を忘れず持参してください。

まだまだ暑さが続きそうです。おにぎりが傷まないよう、保冷剤を入れる等お気を付けください。

パプリカがとれました！

＼ たくさんとれたぞ～！ ／



↑カラフルでかわいらしい
パプリカがとれました！

学校の農園で育てているパプリカを収穫し、給食で使用しました。1回目はカレーに、2回目はビビンバ丼、そして3回目は豚丼にしました。パプリカを入れることで、色合いが良くなり、カラフルな給食になりました。10月の給食にも使用予定ですので、楽しみにしててください。



カレーライス

／ ありがとう ／



／ お願いします！ ／

ビビンバ丼



豚丼



今月の給食目標：好き嫌いをしないでたべよう

今月の地産地消：きゅうり、ねぎ、ピーマン、大豆、キャベツ、ブロッコリー

©放射性物質検査に関する報告

10月9日にはくさい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。

