

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

学校のまわりの木々も色づき始め、すっかり秋らしくなりました。これからの季節は寒さで起きるのが辛いと思いますが、ゆとりをもって起床し、しっかりと朝食を食べましょう。食事をすると体が温まり、1日を活動的に過ごせます。栄養の多い旬の食材を食べて、冬に向けた強い体をつくりましょう。

12月17日 おにぎりの日

～おにぎりの日 こんだて～

宇都宮市で「お弁当の日」が始まって13年目を迎えました。今年は、12月17日の『おにぎりの日』のみ実施をします。計画カードをもとに、オリジナルのおにぎりをつくりましょう。保護者の皆さまも協力よろしくお願いいたします。

★さけのバーベキューソース
★いそべあえ
★のっぺいじる



おかずにあったおにぎりをかんがえてみよう！

図書コラボ お話給食

10月26日からの読書週間にあわせて、お話給食を行いました。

『うどん対ラーメン』



くろパン

やさしみそ
ラーメン

『マチルダは小さな大天才』



さつまいもは、平塚ファームで育てたものです！立派に成長しました♪



ハート型の人参入り！気づいた人は

さつまいもシチュー いるかな？

よくかんで食べよう！



11月8日は
いい歯の日
でした！

みなさんは食べ物をしっかりかんで食べていますか？かむことは体にとってとても大切な働きをしています。また、よくかむことで、食べ物を味わうことができます。

「よくかむ」ことの8大効用

ひみこのはがーぜ

肥満防止
味覚の発達
言葉の発音はつきり
脳の発達
歯の病気予防
がん予防
胃腸快調
全力投球

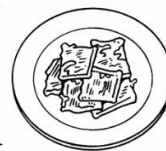
(力いっぱい勉強したり遊んだりするに
は、丈夫な歯とかむ力が大切です。)



かむかむメニューで
かむ力をつける！！

しミピ

チヂミ風海鮮おやき



材料 (2人分) 1人分約297kcal
にら 1/4束 桜えび 10g いか 20g
あさりむき身 50g 卵 1/2個 水 100ml
A (小麦粉 80g 塩 小さじ1/2)
すりこま (白) 小さじ2
ごま油 大さじ1/2
たれ (しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4)

つくり方

- ①にらは4cmくらいの長さに切る。
- ②ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまがでないようによくかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半量入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、あわせたたれをつける。

今月の給食目標：環境を整えて楽しい給食にしよう。

今月の地産地消：キャベツ、きゅうり、はくさい、だいこん、ねぎ、ピーマン、新米

◎放射性物質検査に関する報告◎

10月19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。