



10月2日は「おにぎりの日」

平成20年度から宇都宮市立の全小中学校で、食事について親子で共に考える機会として、また、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として「お弁当の日」を実施しています。

今年度1回目の「お弁当の日」は、「おにぎりの日」として、まずは主食の概量(平均的な体格・活動量の中学生はおにぎり2個分くらい)を把握すること、自分でご飯を炊いておにぎりを作れるようになることの2つを目標として実施します。



事前に「おにぎりの日」がんばりカードに予定を記入し、前日の夜にお米の準備をして、当日の朝にご飯の量を量り、ラップを使っておにぎりを作って持ってきてみましょう!牛乳やおかずは給食で出ますので、おにぎりだけ忘れずに。



※給食委員会で「おにぎりのヒント」として、お米の炊き方・にぎり方・おすすめ具材など、参考になるHPへのリンク集を作りました。ぜひ「一条中みんな」のクラスルームからご覧ください!

10月16日は『世界食糧デー』

10/16は、国連が制定した「世界食糧デー」です。世界の一人一人が協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものとし世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。



この時期に合わせて、NPO 団体 TABLE FOR TWO(TFT)が実施してきた「おにぎりアクション」が今年で開始から10年目を迎えるそうです。この取り組みは、期間中(今年は10/3~11/16)おにぎりの写真を特設サイトから投稿すると、おにぎりの写真1投稿につき100円(給食5食分)がキャンペーンに協賛した企業から寄付され、アフリカやアジアでの学校給食を支援するものです。この10年間で届けられた給食の数は1,000万食以上。1食の給食が健康状態の向上はもちろん、学校に通うきっかけになりアフリカ・アジアの子どもたちに学ぶ機会と将来の可能性を届けているそうです。

ちょうど、おにぎりの日の次の日から今年の受付がはじまります。興味のある人は <https://onigiri-action.com/>



NPO 団体 TABLE FOR TWO(TFT)とは?

直訳すると「二人のための食卓」「先進国の私たちと開発途上国の子どもたちが食事を分かち合う」というコンセプトから世界規模で起きている食の不均衡を解消し、開発途上国・先進国双方の人々の健康を同時に改善することをミッションに2007年に設立された日本発のNPO 団体。

10/3.4.9.10.25.28 家庭科で2年生が考えた給食献立

9月に引き続き、今月も生徒の献立を給食用にアレンジして実際の給食でいただきます。秋が旬の食材をたくさん取り入れたり、カルシウムを多く摂れるよう考えたりしたすてきな献立ですね。やはり人気のある料理は重なってしまうことも多く、また、ひと月の献立のうち $\frac{2}{3}$ の献立は、市の標準献立などから地域学校園で統一して出しているため、あまり多くは紹介できませんが、来月も続きますのでお楽しみに。

10/10 宇都宮市産 トマト給食



トマトの原産地は、南アメリカのアンデス高原といわれています。

この地域は、太陽の光が強く、一年を通じて乾燥しています。

南アメリカからメキシコに伝わり食用として栽培されるようになりました。そして、今から500年ほど前にヨーロッパに伝えられ、日本には江戸時代に伝えられたそうです。



今回は、「鶏むねのミラノ風カツレツ」のトマトソースに、生のトマトをプラスしました。

10/11 《行事食》4日早い十三夜お月見献立

今年の十三夜(後の月)は、10/15です。ちょうど学期間休業中になってしまうので、4日早いですが、1学期終業式の日にお月見献立にしました。



十五夜は中国から伝わった風習ですが、十三夜は日本独特の風習です。栗や豆が収穫できる頃なので、別名栗名月、豆名月ともよばれます。給食では枝豆も入った栗赤飯とみそけんちん汁が出ます。

先日の十五夜は雲もありましたが、見られた人が多いのではないのでしょうか。ぜひ、十三夜もきれいな月が見られるといいですね。

10/23 宇都宮市産 こまつな 給食



小松菜はアブラナ科の植物です。同じアブラナ科の野菜には、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、ケール、白菜、ルッコラ、かぶ、大根、チンゲンサイ、みずな、菜の花、わさび、クレソンなどいろいろあります。



 (※ほうれん草、ビーツ、スイスチャードはアブラナ科でなくヒユ科)

ほうれん草と違って根元は黄緑色で、葉は丸くて広いのが特徴です。栄養価が高く、くせのない味で様々な料理に使われます。

今回は、小松菜の煮びたしにします。

10/24 ◆◇ セレクト給食 ◇◇

今月は、◆黒ぶどうパンと◇ミルクパンの主食のセレクト給食。

◆黒ぶどうパンは、黒糖の入ったパン生地に干しぶどうを加えたパンです。干しぶどうは、その名の通りぶどうを干したもので、1 kgの生のぶどうを干しぶどうにすると200gくらいになってしまうそうです。ぎゅっと栄養が凝縮されており、日本人に不足しがちな食物繊維や鉄がたくさん含まれています。鉄っぽい味が苦手な人もいるかもしれませんが、栄養たっぷりでおすすめてです。

◇ミルクパンは、いつものコッペパンに牛乳と砂糖がプラスされて、やさしい味です。



10/31 《行事食》 ハロウィン Halloween

ハロウィンは、毎年10/31に行われるイベントです。諸聖人の日(11/1)の前夜(All Hallows' Evening)が短縮されてハロウィンとなったそうです。古代ケルト人が考えていた1年の終わりである10/31に収穫物を集めて盛大に行う夏の終わりや冬の到来を告げるお祭りです。



給食では、かぼちゃで作るジャックオランタンにちなんで、かぼちゃのシチューやかぼちゃプリンを献立にしました。しかし、もともとはかぶのランタンだったそうです。アメリカに伝わった際、かぶになじみがなく、かぼちゃの方が手に入りやすかったからかぼちゃで作るようになったといわれています。

毎日を元気に過ごすために生活リズムを整えよう！

まずは早起きをしよう！

早起きをすると、時間にゆとりができてお腹もすき、朝ごはんがおいしく食べられます！



必ず食べよう朝ごはん！

朝ごはんを食べると、午前中を元気に過ごせます。うんちも出やすくなります。



夜更かしせずに早寝をしよう！

早寝をすると、疲れがとれて、次の日に朝早くすっきりと起きられます。



しっかり体を動かそう！

休み時間などからだを動かす遊びや運動をすると、疲れて夜にくっすり眠れます。



にんじん

にんじんはセリ科の野菜で、主に大きくなった根の部分を食べます。旬はおもに春と秋ですが、ほぼ毎回給食に使われている野菜です。

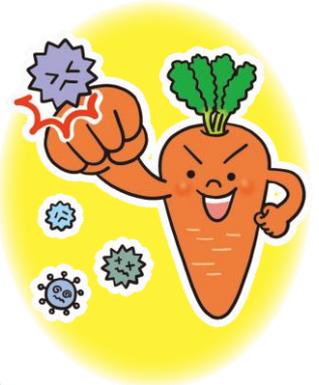
ガンガン使われる理由は

鮮やかな赤みで料理の彩りを豊かにして、食欲をそそります。調理においても、煮込んでも煮崩れしにくく使いやすいといった特徴があります。



栄養ぎっしり！

にんじんには、肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムも摂れます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。



列島をリレーし、年中収穫

全国で気候に応じ、適した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通し収穫できるため、価格が安定しています。
(主な産地…4月:徳島県⇄5月:長崎県⇄6月:千葉県⇄7月:青森県⇄8~10月:北海道⇄11~3月:千葉県)

にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄・白・紫色のものもあります。おせちなどに使われる赤い「金時にんじん」は、先に日本に伝わった東洋種です。



西洋種
(五寸にんじん)



東洋種
(金時にんじん)