



令和4年10月号
宇都宮市立一条中学校

秋は、実りの季節。お米やさつまいも、栗、さんまなど、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。旬の食材は、旬でない時期にとれるものに比べて、うま味成分が多めで、香りも強めておいしくなります。また、大量に収穫できる時期なので、価格も手ごろになります。さらに、栄養豊富でその時期に身体が欲する栄養素を多く含むことが多く、体の調子を自然と整えてくれます。栽培技術や輸送技術が発達し、ビニルハウスや輸入などによって、季節にかかわらず手に入る食材が増えましたが、ぜひ、旬の味を楽しみましょう。

10月はとちぎ食育推進月間

栃木県では、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進しています。そこで、一条地域学校園では、「食事マナー月間」として、お箸の使い方などについて取り組んでいます。

10月3日の給食の時間には、給食委員会から、「郷土料理・食事マナークイズ」があります。当日問題が出てから、クロムブックで調べてはいけません。どんな問題が出そうか予想して、事前に予習をしておくといいですね。また、給食を食べながら、下のイラストを参考に、箸づかいをチェックしましょう！

正しい持ち方

上の箸は、鉛筆の持ち方
下の箸は、親指の付け根と薬指の爪の横でしっかり固定

開くときは、中指で上の箸を持ち上げるよ！

できたら✓

集め、巻く
10/3 ごはんを集めてのりで巻いて食べましょう
できたら✓

切る
10/4 卵焼きを一口の大きさに切りましょう
できたら✓

つまむ
10/5 大豆を1粒ずつつまみましょう
できたら✓

はさむ
10/6 やきそば麺をはさんでパンにつめましょう
できたら✓

10月5日はおにぎりの日

宇都宮市では、食事について親子でともに考える機会を創出し、こどもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むため「お弁当の日」を実施しています。本校では、10月5日に「おにぎりの日」、11月30日に「お弁当の日」を実施します。ご家庭でのご支援ご協力をお願いします。

まず、「おにぎりの日」では、中学生にふさわしい1食分の主食(おにぎり)の量について確認し、自分で分量・具材・形状など計画を立て、当日、おにぎりを自分で作って持ってきます。(牛乳・ハムカツ・ゆで野菜・ひじきの煮つけ・オレンジは給食で出ます)自分の分だけでなく、家族の分も作れるといいですね。

「おにぎりの日」がんばりカードの裏面に、1日に必要なエネルギー量(目安量)の計算式を載せました。12~64歳まで計算できますので、ぜひ、家族の分もどのくらいがエネルギー摂取の目安量が計算して、日ごろの食事量の参考にしてください。

そして、11月30日の「お弁当の日」は、お弁当を自分で作って持ってきます。(給食で牛乳のみ出ます)



10月10日は目の愛護デー

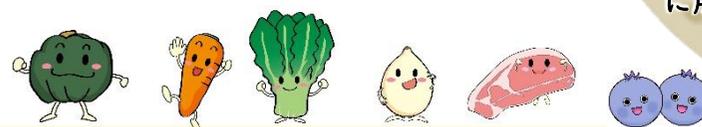
健康な目を保つためには、バランスの良い食事が大切。特に、目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きのある「ビタミンA」視力の低下を防いだり、神経伝達を助けたりする「ビタミンB1」疲れ目を癒し、目の機能を向上させる「アントシアニン」をはじめ、すべての栄養素が大切です。

10月10日は、学期間休業中なので、13日に「目の愛護週間献立」として

- 「ビタミンA」をたくさん含む
かぼちゃ・にんじん・ほうれん草
- 「ビタミンB1」をたくさん含む
ごま・豚肉
- 「アントシアニン」をたくさん含む
ブルーベリー を使った献立にしました。

十三夜

9/10(土)は、十五夜・中秋の名月(芋名月)
10/8(土)は、十三夜・後の月(栗名月・豆名月)
十五夜は、中国から伝わった風習ですが、十三夜は日本ではじまった風習です。
おだんごやすすき・栗・大豆・秋の果物などを飾ってお月見しましょう！
月について興味があれば、国立天文台のHPに月球儀のペーパークラフトがあります。興味のある人は厚紙に印刷して作ってみよう！



2年生の家庭科の授業で作成した献立から、給食用に少しアレンジして、
10月19日(水)江連麻絢さんの「麦入りごはん・牛乳・たらのみそチーズ焼き・ごまあえ・みそ汁・梨(ゼリー)」
10月20日(木)斎藤悠花さんの「パン(チーズ)・牛乳・白身魚フライ(ボイルキャベツ)・パスタ入り野菜スープ・りんご」
10月24日(月)三浦美優さんの「さつまいもごはん・牛乳・サバの味噌煮・小松菜とわかめのサラダ・きのここと卵のすまし汁・りんご(ゼリー)」を出します。お楽しみに！