

10月 給食 だより

≪ 児童のみなさんへ ≫ 今泉小学校

10月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

食後の過ごし方を工夫しよう



給食の後には、25分間の昼休みがありますね。最近（さいきん）はさわやかな秋晴れ（あきば）の日が増え、外（そと）で遊（あそ）べる日も増えてきました。給食（きゅうしょく）をたくさん食べてお腹（なか）いっぱい（ひるやす）の昼休み（ひるやす）、みなさんはどのように過（すご）していますか？元（げん）気（き）いっぱい遊（あそ）びたい人（ひと）もいれば、ゆ（ど）っくり読（よ）書（しよ）をしたい人（ひと）もいますよね。満腹（まんぷく）の時（とき）にいきなり激（はげ）しく体（からだ）を動（うご）かすと、お（なか）腹（はら）がび（いた）くりして痛（いた）くなってしまうこと（こと）もあります。自（じ）分（ぶん）の体（たい）調（じょう）と相（あ）談（だん）しながら、食（しょく）後（ご）の時（じ）間（かん）の過（すご）し方（かた）を考（かんが）えましょ（う）う。

ご飯を食べよう!

知（し）っ（て）る？

ご飯のよいところ

そろそろ新米（しんまい）が出（で）回（まわ）る時（じ）期（き）となりま（し）た。お（お）米（まい）は昔（むかし）から日（に）本（ほん）人（じん）の食（しょく）事（じ）には欠（か）かすこと（こと）のできない大（たい）切（せつ）な食（しょく）物（ぶつ）です。

自然（しぜん）によ（よ）くか（か）む習（しゅう）慣（かん）が（が）つ（つ）く

ご飯（ごはん）の特（とく）徴（てい）は（は）お（お）米（まい）の粒（つぶ）のま（ま）ま（ま）食（しょく）べ（べ）るこ（こ）と（と）です。粒（つぶ）な（な）のでよ（よ）くか（か）ま（ま）ないとな（な）ら（ら）ず、よ（よ）くか（か）む習（しゅう）慣（かん）が（が）つ（つ）きや（や）すい食（しょく）べ（べ）物（ぶつ）で（で）す。



ゆ（ゆ）っくり消（しょう）化（か）さ（さ）れ、腹（はら）持（も）ちが（が）良（よ）い

お（お）米（まい）は周（まわ）り（り）が硬（かた）い細胞（さいぼう）壁（か）で囲（かこ）ま（ま）れてい（い）ま（ま）す。そ（そ）の（の）お（お）米（まい）を粒（つぶ）のま（ま）ま（ま）食（しょく）べ（べ）るご飯（ごはん）は、消（しょう）化（か）・吸（きゅう）収（しゅう）が（が）と（と）も緩（ゆる）や（や）か（か）です。



じ（じ）つ（つ）は太（ふと）りに（に）く（く）い

ご飯（ごはん）は油（あぶら）や砂（すな）糖（とう）を使（つか）わ（わ）ず、水（みず）だけ（だけ）を使（つか）って炊（か）きま（ま）す。量（りょう）の割（わり）にエ（エ）ネ（ネ）ル（ル）ギ（ギ）ーは（は）低（ひく）く、ヘル（ヘル）シー（シー）な食（しょく）べ（べ）物（ぶつ）とい（い）え（え）ま（ま）す。



ど（ど）んな料（りょう）理（り）に（に）も（も）よ（よ）く合（あ）う

ご飯（ごはん）は、ど（ど）んな料（りょう）理（り）に（に）も（も）よ（よ）く合（あ）うとい（い）う良（よ）い点（てん）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す。い（い）ろ（ろ）い（い）ろ（ろ）な（な）お（お）か（か）ず（ず）に組（く）み合（あ）わせられ（られ）、日（に）本（ほん）の食（しょく）卓（たく）を豊（ゆた）か（か）に（に）して（して）い（い）ま（ま）す。



スポーツと栄養

なぜ食（しょく）べ（べ）るこ（こ）と（と）が（が）大（たい）切（せつ）な（な）の（の）？

～スポーツ選（せん）手（しゅ）を支（さ）え（え）る食（しょく）事（じ）～

だ（だ）ん（ん）だ（だ）と涼（すず）しくな（な）って（て）き（き）て、体（からだ）を動（うご）か（か）すに（に）は（は）と（と）も良（よ）い季（き）節（せつ）に（に）な（な）り（り）ま（ま）し（し）た（た）。運（うん）動（どう）を（を）す（す）る（る）人（ひと）に（に）と（と）っ（つ）て（て）食（しょく）べ（べ）る（る）こ（こ）と（と）は、筋（きん）力（りき）をア（ア）ッ（ッ）プ（プ）し（し）たり（り）技（ぎ）を磨（を）いたり（り）す（す）ること（こと）と（と）同（どう）じ（じ）よう（よう）に大（たい）切（せつ）で、食（しょく）べ（べ）る（る）こ（こ）と（と）ト（ト）レ（レ）ー（ー）ン（ン）グ（グ）と考（かんが）え（え）る（る）人（ひと）も多（おほ）く（く）い（い）ま（ま）す。

将（しょう）来（らい）プ（プ）ロ（ロ）選（せん）手（しゅ）を夢（ゆめ）見（み）て練（れん）習（しゅう）に励（はげ）んで（て）い（い）る（る）人（ひと）もい（い）る（る）か（か）もし（し）れ（れ）ま（ま）せ（せ）ん（ん）ね。競（きょう）技（ぎ）力（りき）・精（せい）神（しん）力（りき）を向（むか）上（じやう）さ（さ）せ（せ）る（る）た（た）め（め）に（に）は、土（ど）台（だい）と（と）な（な）る（る）体（たい）づ（づ）くり（り）が（が）大（たい）事（じ）で、体（たい）力（りき）を（を）つ（つ）け（け）る（る）た（た）め（め）に（に）は、運（うん）動（どう）・休（きゅう）養（やう）・栄（えい）養（やう）のバ（バ）ラン（らん）ス（す）に（に）常（じょう）に（に）気（き）を配（はい）る（る）こ（こ）と（と）が（が）大（たい）切（せつ）で（で）す。睡（すい）眠（みん）不（ふ）足（そく）、練（れん）習（しゅう）前（ぜん）後（ご）のケ（け）ア（あ）不（ふ）足（そく）、そ（そ）して毎（まい）日（にち）の食（しょく）事（じ）の栄（えい）養（やう）バ（バ）ラン（らん）ス（す）が（が）悪（わる）いと、試（し）合（あ）中（ちゅう）に能（のう）力（りき）が（が）発（は）揮（き）で（で）き（き）な（な）い（い）だ（だ）け（け）で（で）な（な）く、故（こ）障（しょう）や（や）け（け）が（が）つ（つ）な（な）が（が）る（る）こ（こ）と（と）もあ（あ）り（り）ま（ま）す。

運動を支（さ）え（え）る“栄（えい）養（やう）”と“休（きゅう）養（やう）”

運動（うんどう）に使（つか）わ（わ）れたエ（エ）ネ（ネ）ル（ル）ギ（ギ）ーを補（ほ）給（きゅう）す（す）る。



栄（えい）養（やう）

運動（うんどう）



た（た）く（く）さ（さ）ん運（うん）動（どう）し（し）たら（ら）十（じゅう）分（ぶん）休（きゅう）養（やう）を。運（うん）動（どう）と休（きゅう）養（やう）の質（しつ）が（が）い（い）つ（つ）も同（どう）じ（じ）に（に）な（な）る（る）よう（よう）心（こころ）が（が）け（け）る（る）。

休（きゅう）養（やう）（睡（すい）眠（みん）・ケ（け）ア（あ））



体（からだ）を修（しゅう）復（ふく）、成（せい）長（ちやう）さ（さ）せ（せ）る（る）た（た）め（め）の栄（えい）養（やう）を補（ほ）給（きゅう）す（す）。基（き）礎（そ）体（たい）力（りき）や筋（きん）力（りき）ア（ア）ッ（ッ）プ（プ）の材（ざい）料（りょう）も食（しょく）事（じ）か（か）ら（ら）と（と）る（る）こ（こ）と（と）が（が）基（き）本（ぽん）で（で）す。

食育だより

《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 10月

10月とはちぎ食育推進月間です



いずみ学級とこどもの家の間に咲く金木犀の香りが、学校の敷地内をただよい、すっかり秋の様相になってきました。秋は実りの秋や食欲の秋といわれるように、おいしい食べ物がたくさん出回る時期でもあります。栃木県では10月を『とはちぎ食育推進月間』とし、食育に取り組んでいます。

今年の「いちご一会とはちぎ国体・とはちぎ大会」が開催されるのに合わせて、テーマは『食とスポーツ（体づくり）』です。スポーツをしている人はもちろん、多くの方々にとって健康的な体づくりをするためには食が大切です。ぜひこの機会に、毎日の食生活を振り返り、食事の栄養バランスを意識したり、料理をしたり、食材の産地に目を向けるなど、とはちぎの旬をおいしく楽しく食べて心豊かな時間を過ごしてみたいでしょうか。また、28日には1回目のお弁当の日があります。（おかずや牛乳は給食で提供されます。）おにぎり作りの時間をお子さんと共有していただき、お子さんの食への関心が高まる機会となりますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



10月28日はおにぎりの日です！

給食で提供されているご飯の量は、低学年が約140g、中学年が約160g、高学年が約190gです。人によって多少増減はしていますが、標準的な量でおにぎりを作るとどのくらいの大きさになるのか、確認する良い機会にもなると思います。おにぎりにすると、意外と少ないんだなと感じる児童も多くいるようですので、この機会に、ご家庭で食べているご飯の量や給食で食べている量を振り返ってみてください。給食ではおかずもしっかり出ますので、つつい嬉しくて、おにぎりがどんどん大きくなってしまわないよう、ご注意を・・・

また、おにぎりの写真を投稿することで、世界の食に困っている地域に給食が届く取り組みも行われています。自分のおにぎりが、誰かのためになるなんてすごいですよね。時間があったら、QRを読み取ってみてください↓

おにぎりで世界を変える 10.16世界食料デー記念

おにぎりアクション

2022.10.6 THU - 11.6 SUN

おにぎりいただきます & 写真撮影

写真をサイトに投稿
または#OnigiriActionを付けて
SNSで投稿

TABLE FOR TWO を通じて
アフリカ・アジアの
子どもたちに給食が届く

つくろう。食べよう。

あの人に、あの子に、わたしに。愛を込めてにぎる「おにぎり」。その「誰かのため」の気持ちに、世界の子どもたちへの想いも込めて。あなたがおにぎりを食べると、アフリカ・アジアの子どもたちにも温かい給食が届く。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は「宇都宮市ホームページ」にて公表しております。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
9月26日	たまねぎ	北海道	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
9月12～16日	調理済給食1食分		定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）