

もいもい

～**食育だより**～

10月号 海道小学校 2019.10.1

保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しよくいく ひ
食育の日!!

暑かった運動会も終わりだんだんと涼しくなってきました。さあ、いよいよ本格的な「秋」ですね。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を子どもたちとともに十分に満喫していきたいとおもいます。秋の旬な食べ物を知り、上手に食べて健康なからだをつくりましょう。

10月のもくひょう

ただ じょうず た かた
正しく上手な食べ方をしよう



やらないように注意をして食べましょう!

口に食べ物が入ったまま
おしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音
を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふさわしくない
話をする



食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく食べるために大切です。自然の恵みである食べ物への感謝、食事を作ってくれる人への感謝を表すことであると確認しましょう。

ご家庭でも食事マナーについて話題にするなどご協力をお願いします。

10月は、栃木食育推進月間です。

10月の第3日曜日(家庭の日)である21日は家族で食育の日です。実りの秋に、旬の農産物を味わいながら、私たちの「食」について改めて考えてみましょう。



うつのみや食育フェア



食育の重要性の理解を深め、実践していただくため、家庭・学校・地域・企業などの団体にご協力いただき、うつのみや食育フェアを開催いたします。

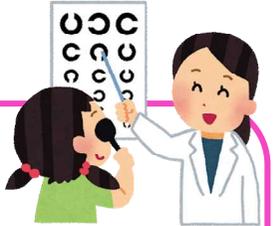
日時：令和元年10月6日(日)
時間：午前10時～午後3時まで(荒天中止)
場所：宇都宮城址公園

体験や売店などが
たくさんあるよ～!



目に良いにんだて

10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の給食には、地域学校園統一で目に良い献立が登場します。詳しい内容は、豊郷食育だよりにてお知らせします。



<視力回復に効果のある食べ物を紹介します。>

<ビタミンA>

- ・うなぎ
- ・にんじん
- ・にら
- ・ほうれんそう
- ・かぼちゃなど

<ビタミンC>

- ・ブロッコリー
- ・オレンジ
- ・カリフラワー
- ・キウイなど

<ビタミンE>

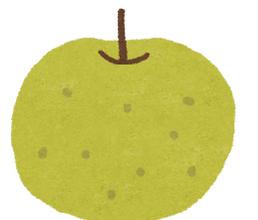
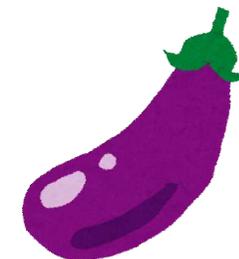
- ・アーモンド
- ・かぼちゃなど

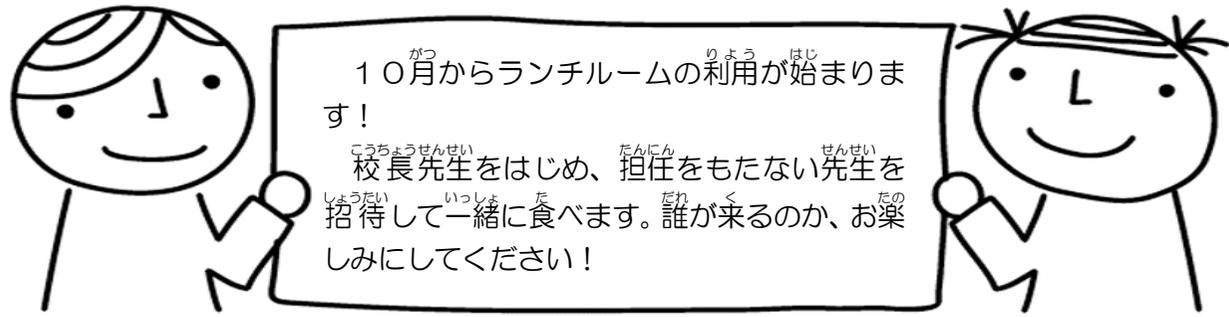
<アントシアニン>

- ・ブルーベリーなど



今月の豊郷地区で採れる野菜





10月からランチルームの利用が始まります！
 校長先生をはじめ、担任をもたない先生を招待して一緒に食べます。誰が来るのか、お楽しみにしてください！

食欲の秋

秋は、たくさんの食材が収穫され、旬の時期を迎えます。給食にも登場する秋の味覚を紹介します。

<p>さんま</p> <p>脂がのっていておいしいです。頭の働きをよくします。</p>	<p>きのこ</p> <p>今では1年中食べられますが、旬は秋です。</p>	<p>くり</p> <p>鮮やかな黄色の栗は秋ならではの味覚です。</p>	<p>こめ</p> <p>日本人にとっての主食の米であり、食文化をつくってきたものです。</p>
--	---	--	---

<p>かぼちゃ</p> <p>ビタミンAを多く含み、完全に熟してから食べるので秋頃が旬です。</p>	<p>さつまいも</p> <p>秋は焼き芋が食べなくなる季節ですね。</p>
---	---

もうすぐ新米の季節ですね！
 10月中旬にはみんなの収穫したお米でご飯を炊きます

10月給食レシピ

材料	4名分	(切り方)
さといも	120g	ひとくち大 (一口大)
こんにやく	80g	短冊 (短冊)
にんじん	40g	いちよう (いちよう)
小松菜	40g	(2cmカット)
豆腐	80g	角切り (角切り)
ねぎ	20g	小口切り (小口切り)
だし汁	320cc	
味噌	25g	

いもの子汁

<作り方>

- 鍋にだし汁・にんじんを入れて煮る
- にんじんが柔らかくなってきたら、さといも・こんにやくを入れる
- 煮えてきたら豆腐・味噌を入れる
- 小松菜・ねぎを入れて完成！

<豊郷なかよしメニュー実施>
 9月12日は豊郷なかよしメニューでした。豊郷中央小学校が献立作成をしました。

主食：枝豆ご飯
 飲み物：牛乳
 主菜：鶏肉の香味焼き
 副菜：もやしとにらのごまあえ
 汁物：豊郷ごろごろ野菜汁
 デザート：梨

次回は、10月2日に豊郷北小学校が献立を作成します。

<十五夜献立実施>
 9月13日は秋の食材をたくさん使った十五夜献立でした。

1年生は、うさぎ型のハンバーグに喜びながら美味しく食べていました。

次は、10月11日に十三夜献立を実施します。どんな給食が出てくるかは楽しみに！

<絵本給食>
 11月の読書週間、絵本給食として絵本に出てくる料理を給食の献立にします。その他にも美味しいような料理が登場する本はたくさんあるので、図書館に行って、探してみてくださいね。

