

# もいもい

しょくいく  
～食育だよい～

10月号 海道小学校 2018. 10. 1

ほごしや かた よ  
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  
しょくいく ひ  
食育の日!!

あつ うんどうかい お すず  
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。  
しょくよく あき みの あき しゅうかく あき こ  
「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。  
あき しゅん た もの し じょうず た けんこう  
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



ちゅうい た  
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  
おしゃべりをする



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



しょくじ まち たの た たいせつ  
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。  
しぜん めぐ た もの かんしゃ しょくじ つく ひと かんしゃ あらわ  
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  
かくにん  
確認しましょう。

かてい しょくじ わだい きょうりょく ねが  
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。

がつ とうきしよくいくすいしんげっかん  
10月は、栃木食育推進月間です。

がつ だい にちようび かにい ひ にち かぞく しよくいく ひ みの あき しゆん  
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  
のうさんぶつ あじ わたし しよく しよく あらた かが  
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



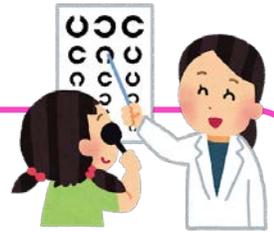
しよくいく じゆうようせい りかい ふか じっせん かにい がっこう ちいさ きぎょう だんたい  
食育の重要性の理解を深め、実践していただくため、家庭・学校・地域・企業などの団体に  
ご協力いただき、うつのみや食育フェアを開催いたします。

にちじ へいせい ねん がつ にち にち  
日時：平成30年10月14日(日)  
じかん ごぜん ごご こうてんちゆうし  
時間：午前10時～午後3時まで(荒天中止)  
ばしょ うつのみやじようしこうえん  
場所：宇都宮城址公園

たいけん ばいてん など  
体験や売店など  
たくさんあるよ～!



## 目に良いこんにだて



がつ か め あいご  
10月10日は「目の愛護デー」です。  
がつ か きゅうしよく ちいさ がっこうえんとういつ め よ こんにだて とうじょう  
10月11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。

しりよくかいふく こうか た もの しょうかい  
<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>

- ・プロッコリー
- ・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



### <ぎょうざ飯献立>

めしこんにだて  
10月12日に、地域学校園でぎょうざ献立を実施します。  
ごじつ とよさとしよくいく じっし とう  
後日、豊郷食育たよりでレシピ等を掲載しますのでご家庭でも作ってみてください。



### <絵本給食>

えほんきゅうしよく  
読書週間の間、絵本給食として絵本  
どくしよつかん あいだ えほんきゅうしよく えほん  
に出てくる料理を給食の献立にします。  
こんかい しょうかい ほん ほか おい  
今回、紹介する本の他にも美味しいそ  
な料理が登場する本はたくさんあるので、  
りょうり とうじょう ほん  
図書館に行って、探してみてくださいね。  
としよかん い さが



とよさと なかよしメニュー実施

9月13日は豊郷なかよしメニューでした。今回は豊郷北小学校が献立作成をしました。

主食：麦入りご飯

飲み物：牛乳

主菜：鶏肉の香味焼き

副菜：ハンサンスウ

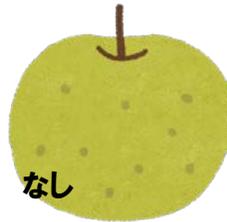
汁物：豊郷ごろごろ野菜汁

デザート：梨

次回は、11月2日に豊郷中学校が献立を作成します。



10月に豊郷地区で採れる野菜



だいず



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。

さんま

脂がのっていて  
おいしいです。  
頭の働きをよく  
します。



きのこ

今では1年中食  
べられますが、旬  
は秋です。



くり

鮮やかな黄色の菓  
は秋ならではの  
味覚です。



こめ

日本人にとっての  
主食の米。  
今年は新米の時期  
が早いです。





# 10月 給食レシピ



## 山菜栗おこわ



ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かた (切り方)
せいはいまい 精白米	80g	
もち米	160g	
しょうゆ 醤油	8g	
さんさい 山菜ミックス	160g	
にんじん	40g	(短冊)
あぶらあ 油揚げ	20g	(短冊)
ほ 干しいたけ	2g	(スライス)
む くり 蒸し栗	40g	
さとう 砂糖	3g	
しょうゆ 醤油	4g	
みりん	2g	
さけ 酒	2g	



### つく かた <作り方>

- ① 精白米・もち米・醤油・水・栗を入れて炊飯する。
- ② 干しいたけは戻しておく。(戻し汁は残しておく。)
- ③ 山菜ミックス・にんじん・油揚げ・干しいたけ・戻し汁・砂糖・醤油・みりん・酒を入れて煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に、入れて混ぜたら完成です。(薄い場合は塩を入れる。)

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かた (切り方)
ぶたにく 豚肉	60g	(千切り)
さけ 酒	4g	
あぶら ごま油	4g	
はくさい 白菜キムチ	60g	
だいこん	40g	(いちょう)
にんじん	40g	(短冊)
ねぎ	40g	(斜めに小口切り)
にら	20g	(2cmカット)
にんにく	4g	(おろし)
しょうが	8g	(おろし)
けいらん 鶏卵	40g	
チキンブイヨン	8g	
さけ ★酒	4g	
さとう ★砂糖	8g	
しょうゆ ★醤油	12g	
★みりん	4g	
あぶら ごま油	4g	
みず 水	480cc	



## カルビスープ



### つく かた <作り方>

- ① 豚肉は酒・ごま油で下味をつけておく。
- ② 鶏卵は割って混ぜる、★の調味料は合わせておく。
- ③ 鍋に、豚肉・にんにく・しょうがを入れて炒め、白菜キムチを入れる。  
(白菜キムチの汁も入れてよい)
- ④ 水を加えて、にんじん・だいこんを煮る。
- ⑤ ★の調味料・にら・ねぎを入れる。
- ⑥ 最後に鶏卵とごま油を入れて完成です。  
(辛いのが気になる時は味噌を少量入れるとまろやかになります。)