

# もいもい

しよくいく  
～食育だよ～

がつごう かいどうしょうがっこう 2022  
11月号 海道小学校

うち かた よ  
お家の方と読んでください。

まいつき にち  
毎月19日は  
しよくいく ひ  
食育の日!!

風がだんだんと冷たくなり、紅葉の季節になりました。11月は運動会・芋ほりなど、楽しい行事がたくさんあります。十分な栄養・睡眠をとり、しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう。

## <おにぎりの日>

10月19日(水)は、『自分で食べられる量のおにぎりをにぎろう』を目標におにぎりの日を実施しました。自分で握ったおにぎりは、形・大きさなど様々で、皆おいしそうに食べていました。



11月24日(木)にお弁当の日を実施します。『地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう。』を目標にお弁当を作りましょう!

## <10/13 (木) 嫌いな食べ物克服献立>



9月の実施した「きれいな食べものアンケート」で第2位になった『なす』がみんなの好きなカレーライスで登場しました。『なす』は、小さく切って素揚げしたものが入っていて、なすの味が軽減された『なす入りポークカレーライス』は、いつもどおり、たくさん食べてくれました。

# いちご一会とちぎ国体

10月3日(月)に、とちぎ国体応援  
 献立を実施しました。大会マスコットの  
 とちまるくんデザインの2層のいち  
 ごゼリーができました。2つの食感で口  
 いっぱいに、とちおとめが 広がるお  
 いしいゼリーを食べました。



こく たい



## ＜目の愛護デー献立＞

10月6日(木)は、目の愛護デー献立  
 を実施しました。目に良いビタミンAを  
 含む人参を使ったキャロットライス、  
 人参嫌いな子も「これなら食べられる  
 よ。」とおいしく食べました。



## じゅうさんや ひ こんだて 十三夜の日献立

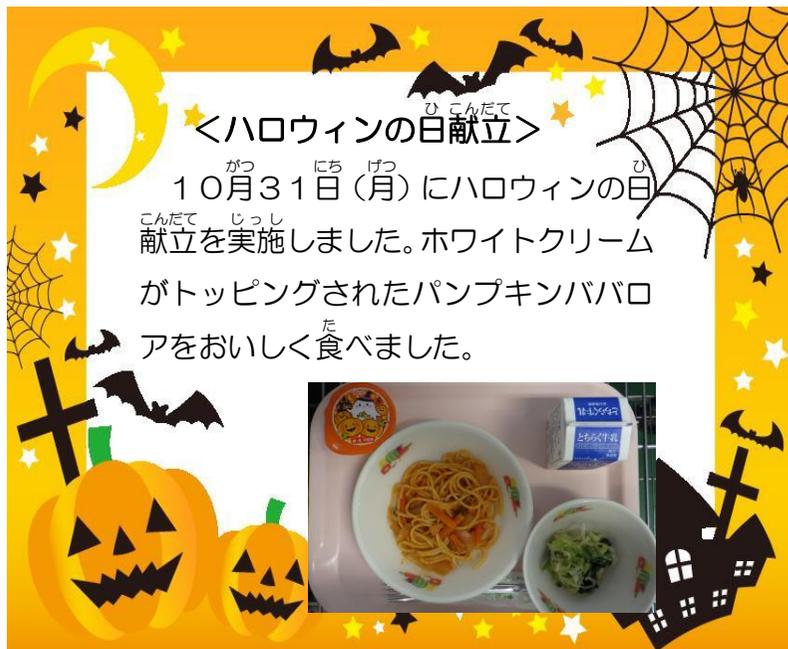
10月7日(金)に十三夜の日献  
 立を実施しました。秋の食材をた  
 くさん使った味噌けんちん汁や、栗  
 ご飯、お月見デザートができました。



## 《サラダでげんき献立》

10月28日(金)に「サラダで げんき  
 献立」を実施しました。ハムやかつおぶし、  
 トマト、キュウリなどたくさんの物語にて  
 くる食材を作ったりっちゃんサラダは、  
 とてもおいしかったです。





## <ハロウィンの日献立>

10月31日(月)にハロウィンの日献立を実施しました。ホワイトクリームがトッピングされたパンプキンババロアをおいしく食べました。



## <運動会応援>

スタミナ献立  
11月4日(金)は、運動会応援スタミナ献立です。練習を頑張っている皆さんにスタミナをつけてもらえるよう考えた献立です。運動会、頑張りましょう♡



## <宮っ子ランチ(秋)>

11月8日(火)は、宮っ子ランチ「将軍様もにっこり献立」です。今年の給食の初新米になります。麦をまぜずに豊郷地域産の新米だけで炊き上げたご飯をどうぞ味わいながら、食べてください。

## <収穫祝い献立>

11月28日(月)は、収穫祝い献立です。児童が5月に田植えをし、9月に稲刈りをしたお米を使用します。



## <お話給食>

11月の9日(水)~18日(金)は、校内読書週間です。お話給食として、絵本に出てくる料理を給食で再現します。11月18日(金)に学校園統一で「ハリーポッターと賢者の石」のお話給食を実施します。お楽しみに!



## <11/22(火)リクエスト給食(揚げパン)>

9月に実施した「アンケート」でリクエスト給食第1位になったのは、揚げパンでした。色々な味のリクエストがありましたが、味の第1位のココア味と第2位のきなこ味のセレクト給食を実施します。みなさんは、どちらがお好みですか?



## <なかよしメニュー②>

11月30日(水)は、なかよし献立です。今回は、豊郷中学校が担当します。地元食材をたくさん使用しています。





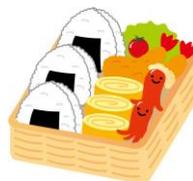
# あす うんどうかい 明日は、運動会です！

いよいよあすは、うんどうかいれんしゅうでは、たくさんあせをかきます。  
あせ たいない えんぶん  
汗は、体内の塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルをふ  
くんでいます。すいぶん  
水分をこまめにとり、やさいくだもの  
野菜や果物などから、ミネラル  
をとりましょう。

また、あさごはんを食べないと、のうかっぱつにはたらかず、ちから  
かならあさ  
力がで  
くくなります。必ず朝ごはんを食べましょう。



## べんとう お弁当のポイント



すて たもの さわ  
素手で食べ物に触らない



て  
手には、さいきん  
細菌がいっぱいついています。手  
あらい すべ  
洗いをしても全ての細菌を洗い流すことはで  
きません。

かなら  
必ず、ラップや箸を使いましょう。



なるべく みすけ き  
なるべく水気を切る



さいきん だいす  
細菌が大好きなものは水分です。水分ので  
なまやさいとう さ  
やすい生野菜等は避けましょう。

ミニトマトを入れる場合は、い ばあい かなら  
必ずへたを取  
りましょう。



はん こ  
ご飯に小さじ1の酢を



す  
酢にはこうきんさよう  
抗菌作用があるので、きん はんしよく ふせ  
菌の繁殖を防  
ぎます。(ご飯3合に対して酢小さじ1)

さらに、うめ い  
梅を入れるといいです。



あじつけ こ め  
味付けは濃い目に



しお  
塩にはさつきんさよう  
殺菌作用があります。しかし、えんぶん  
取り過ぎには注意しましょう。朝食や夕食  
と す ちゅうい ちょうしょく ゆうしょく  
で塩分の調節をしましょう。



しょくざい ひ とお  
食材にしっかり火を通す



きん ねつ よわ かなら ひ とお ちゅうしん  
菌は熱に弱いので必ず火を通し、中心  
おんど  
温度75℃以上1分以上加熱すると、きん  
菌は  
しめつ  
死滅します。



のこ  
残りのおかずもきっちり加熱



ぜんじつ つく  
前日に作ったおかずでも、とうじつ あさ でんし  
当日の朝に電子  
レンジ等で、もう一度加熱をしましょう。