

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

10月号 かいどうしょうがっこう 2023
北海道小学校

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでください

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

まだまだ暑い日がありますが、本格的な「秋」の時期になりました。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」など、秋は食べ物がおいしい季節です。秋が旬の食べ物を知り、上手に食べて健康なからだをつくりましょう。

た もの げんき うんどうかい

食べ物で元気に運動会

からだ ちょうし
体の調子をととのえる

あせ 汗をかくと、すいぶん 水分やミネラルなども失われます。やさい 野菜やくだもの 果物でほきゅう 補給しましょう。

やさしい くだもの
☆野菜・果物・きのこ など

ちから ねつ
力や熱のもとになる

からだ うご 体を動かすための燃料になります。

☆ごはん・めん・パン など

ち にく
血や肉になる

からだ うご 体を動かす血や筋肉をつくれます。

にく さかな たまご だいず
☆肉・魚・卵・大豆 など

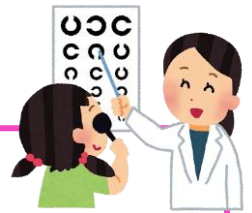
しょくじ
スタミナをつける食事のポイント!

はやねはやお こころ じゅうぶん すいみん ちょうしょく
早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べましょう。

- ① 温かいものを食べましょう。
- ② たんぱく質を取りましょう。
- ③ 腹持ちのよい、でんぷん食品を取りましょう。
- ④ 脂肪の種類（質）と量を考えて食べましょう。



め よ 目に良いにんだて



10月10日は「目の愛護デー」です。

10月6日（金）の給食には、地域学校園統一の目に良い献立が登場します。

＜視力回復に効果のある食べ物をご紹介します。＞



豊郷地域学校園
小中一貫教育

＜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



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ご紹介します。

さつまいも

秋は焼き芋が食べ
たくなる季節です
ね。



きのこ

今では1年中食
べられますが、旬
は秋です。



くり

鮮やかな黄色の葉
は秋ならではの
味覚です。



かぼちゃ

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。



こめ

日本人にとっての主食であり、食文化をつくってきたものです。

新米の季節ですね！

11月の収穫祝い献立に2・5年生が収穫したお米で、ご飯を炊きます。
お楽しみに！

HAPPY HALLOWEEN

ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10月31日がハロウィンとして定着していますが、正確な期間は10月31日～11月2日です。

<おにぎりの日>



とよき ち いき がっ こう えん
豊郷地域学校園
しょう ちゅう いっ かん きょう いく
小中一貫教育

10月20日(金)は、おにぎりの日です。当日は、給食室から

「牛乳・八宝菜・中華スープ・チーズドック」が出ますので、

おにぎりだけ持参になります。

おにぎりは、自分で食べられる大きさを考えて握ります。後日配られる『おにぎりをつくろう』を参考に作りましょう。

お子様へのアドバイスなど、ご協力をお願いいたします。

むしやうていきやう
無償提供の

お知らせ

<10月13日(金)>

とちぎけんぎやうにゅう
栃木県牛乳

ふきやうきやうかいさま
普及協会様より

けんさん
県産ヨーグルト

9月28日(木)に十五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、お月見だんごができました。



じゅうさんや 十三夜

じゅうさんや じゅうごや つ うつ
十三夜は十五夜に次いで美しい月だと言われており、中秋の名月である十五夜から約1ヵ月後に巡ってきます。2023年のじゅうさんやは10月27日(金)です。10月27日(金)に十三夜の日を献立を実施します。



《サラダでげんき献立》

10月26日(木)に小学校1年生の国語の下の教科書に載っている「サラダで げんき」の『りっちゃんサラダ』が給食に登場します。

給食室で、みんながげんきになるように作りますので、物語を思い出しながら、残さず食べてください。



きれいな たべもの アンケート けっか

じどう きらい た もの じつたいはあく きらい た もの こくふく こんだて
児童の嫌いな食べ物の実態把握と、嫌いな食べ物の克服するための献立づくりのため
に、7月に『きれいな たべもの アンケート』を実施しました。(200人調べ)

1.きれいな たべものが
ありますか？

はい 169人
いいえ 31人

2.きれいな たべものは
なんですか？複数回答可

1位 ゴーヤ 89人
2位 なす 74人
3位 ピーマン 67人
4位 きのこと 58人
5位 トマト 47人

3.なぜ きらいですか？
複数回答可

1位 味 149人
2位 触感 81人
3位 におい 71人
4位 食べると気持ち悪く
なるから 43人
5位 見た目 20人

4.きれいな たべものを
たべていますか？

はい 136人
いいえ 33人

7.リクエストメニュー

1位 あげパン 25人
2位 ラーメン 15人
3位 からあげ 6人
カレー 6人

5.なぜ きらいな たべものを たべますか？

1位 作ってくれた人に悪いから 49人
2位 身体にいいから 26人
3位 もったいないから 25人
4位 栄養があるから 3人
残すとおこられるから 3人

6.なぜ きらいな たべものを たべませんか？

1位 きらいだから 20人
2位 食べたことがないから 5人
3位 おいしくないから 3人



食^たべると苦味のある「ゴーヤ」
が嫌^{きら}いな物^{もの}1位で、なす、ピーマ
ンと野菜が続きました。

嫌^{きら}いな理由^{りゆう}は、味^{あじ}や触^{しょっかん}感^{かん}が嫌^{きら}な児^じ童^{どう}が多^{おほ}くみ
れました。嫌^{きら}いなものでも、みんながおいしく食べ
られるよう、献立^{こんだて}に取り入れていきます。

リクエストされたメニューは、リクエストが多い

メニューを中心^{ちゅうしん}に提^{てい}供^{きよう}していきます。

お楽しみに！



10月5日(木)に、嫌^{きら}いな食^たべ物^{もの}3位の「ピーマン」
をつかった「嫌^{きら}いな食^たべ物^{もの}克服^{こくふく}献立^{こんだて}」を実施^{じっし}します。

細^{ほそ}長^{なが}く切^きった「ピーマン」を醬油^{しょうゆ}・しょうが・酒^{さけ}につ
けこみ、片栗粉^{かたくりこ}をまぶして揚げた『ピーマンのから揚げ』

で登^あ場^{あじ}します。カラッとあがり、から揚げの味になった

ピーマンなので、ピーマン

嫌^{きら}いなみんなも挑^{ちようせん}戦^{せん}

してみてね。

