

もいもい

しょうく
～食育だより～

10月号 かいどうしょうがっこう 2022
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
しょうく 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。

<おにぎりの日>



とよさと ち いき がっこうえん
豊郷地域学校園
小中一貫教育

10月19日(水)は、おにぎりの日です。当日は、給食室から「牛乳・焼きししゃも・おひたし・豚肉とじゃがいもの煮つけ」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(木)>

栃木県牛乳

ふきやうきやうかい
普及協会より
けんさん
県産ヨーグルト

とちぎの漁業(鮎・ヤシオマス) DVD視聴



9月12日(月)～22日(木)

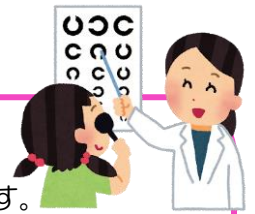
各クラスでとちぎの漁業のDVDを視聴しました。鮎とヤシオマスについて、育て方などを学びました。



給食にでた、26日(月)のヤシオマスのたまり漬け、30日(金)のアユの竜田揚げをDVDで視聴した魚だと思い出しながら、おいしく食べました。



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（木）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



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。

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みんなの
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。

こく たい

いちご一会とちぎ国体

2022年^{ねん}10月^{がつ}1日^{いち}（土）～11日^{にち}（火）に国民体育大会（国体）が
栃木県^{とちぎけん}で42年^{ねん}ぶりに県内^{けんない}のいたる会^{かい}場^{じょう}で行^{おこな}われます。

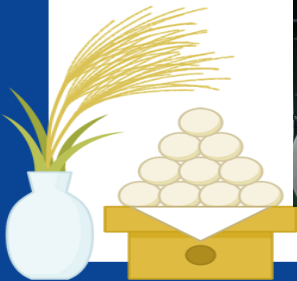


給食^{きゅうしょく}では、10月^{がつ}3日^{みつ}（月）にと
ちぎ国体^{こくたい おうえん}を応援^{たいかい}して、大会^{たいかい}のマスコ
ットである「とちまるくん」をデザ
インしたシール付き^つの『国体いちご
ゼリー』がでます。



4～6年生^{ねんせい}のみんなは、10月^{がつ}5日^{いつ}
（水）^{すい}にグリーンスタジアムにサッ
カーの観戦^{かんせん}に行くよ。お楽しみに！
^{いのち}

9月^{がつ}9日^{この}（金）に十五夜^{きん}の日^{じゅうごや}献立^ひを
実施^{ひこんだて}しました。秋^{しゅう}の食^{あき}材^{しょくざい}をたくさ
ん使^{つか}った味噌^{みそ}けんちん汁^{じる}や、
十五夜^{じゅうごや}大福^{だいふく}がでました。



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^{じゅうさんや}は十五夜^{じゅうごや}に次^ついで美^{うつつ}しい
月^{つき}だと言^いわれており、中^{ちゅう}秋^{しゅう}の
めいげつ じゅうごや やく げつ こ
名月^{めいげつ}である十五夜^{じゅうごや}から約^{やく}1 月^{げつ}後^ご
に巡^{めぐ}ってきます。2022年^{ねん}の
じゅうさんや がつようか ど
十三夜^{じゅうさんや}は10月^{がつ}8日^{ようか}（土）です。
がつな の か きん じゅうさんや ひ こんだて
10月^{がつ}7日^な（金）に十三夜^{じゅうさんや}の日^ひ献立^{こんだて}
を实施^{しっし}します。

《サラダでげんき献立》 こんだて

10月^{がつ}28日^{にち}（金）に小学校^{きん}1年生^{しょうがっこう}の国語^{ねんせい}の下^{こくご}の教科書^げに載^{きょうかしょ}って
いる「サラダで げんき」の『りっちゃんサラダ』が給食^{きゅうしょく}に登^{とうじょう}場^{じょう}
します。

給食室^{きゅうしょくしつ}で、みんながげんきになるように作^{つく}りますので、物^{もの}語^{がたり}を
おもいだしながら、残^{のこ}さず食^たべてください。



きれいな たべもの アンケート けっか

児童のきれいな食べ物の実態把握と、きれいな食べ物の克服するための献立づくりのために、9月に『きれいな たべもの アンケート』を実施しました。（188人調べ）

1.きれいな たべものがありますか？

はい 160人
いいえ 28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 98人
2位 なす 74人
3位 ピーマン 66人
4位 きのこと 58人
5位 トマト 43人

3.なぜ きれいですか？
複数回答可

1位 味 143人
2位 触感 84人
3位 におい 62人
4位 食べると気持ち悪くなるから 36人
5位 見た目 26人

4.きれいな たべものを
たべていますか？

はい 126人
いいえ 34人

7.リクエストメニュー

1位 あげパン 13人
2位 からあげ 7人
3位 ラーメン 4人

5.なぜ きれいな たべものを たべますか？

1位 作ってくれた人に悪いから 50人
2位 もったいないから 26人
3位 身体にいいから 22人
4位 頑張ってたべられるようにしたいから 7人
5位 残すとおこられるから 5人

6.なぜ きれいな たべものを たべませんか？

1位 きらいだから 23人
2位 食べると気持ちが悪くなるから 3人
3位 みんな残しているから 2人
食べたことがないから 2人



食べると苦味のある「ゴーヤ」が嫌いな物1位で、なす、ピーマンと野菜が続きました。

嫌いな理由は、味や触感が嫌な児童が多くみられました。嫌いなものでも、みんながおいしく食べられるよう、献立に取り入れていきます。

リクエスト1位のあげパンは、11月に実施予定です。お楽しみに！



10月13日（木）に、嫌いな食べ物1位の「ゴーヤ」は今の時期手に入りやすいので、2位の「なす」をつかった「嫌いな食べ物克服献立」を実施します。

サイコロ状に小さく切った「なす」を素揚げして、カレーと一緒に煮込む『なす入りポークカレーライス』で登場します。カレーにより、味も目立たなくなっている

ので、なす嫌いなみんな挑戦してみてね。

