

もいもい



～食育だより～

10月号 海道小学校 2015. 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
しょくいく 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思ひます。
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月は、栃木食育推進月間です。

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。

ぎょうざこんだて 餃子献立



10月15日は、宇都宮の餃子を使った献立を全校一斉に開催する日です。豊郷地区はぎょうざ飯にしました。栃木県の特産野菜である「にら」「かんぴょう」が入っています。ぜひ、お楽しみに！

11月には宇都宮餃子祭りが開催されるので参加してみてもはどうでしょうか。

ぎょうざ 餃子めし



材料 (4人分)

こめ	2合 (約300g)
みず	225ml
豚挽き肉	50g
おろし生姜	小さじ1
かんぴょう	10g (乾物重量)
干し椎茸 (スライス)	4g (乾物重量)
にら	20g
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
酢	大さじ1



作り方

1. 米は洗って、分量の水につけておく。
2. フライパンに、豚挽き肉とおろし生姜を入れ、パラパラになるまで炒める。
3. 調理ハサミで、干し椎茸は5ミリメートル幅、かんぴょうは1センチメートル幅に切る。
4. 炊飯器に、1、2、3、鶏ガラスープの素、酒、酢を入れて、鶏ガラスープの素が溶ける程度に、上澄みを軽く混ぜて炊く。
5. にらを5ミリメートル幅にハサミなどで切り、しょうゆと混ぜておく。
6. 4が炊き上がったら、5を加えて全体を混ぜる。
7. (注意) にらは、一緒に炊き込むよりも、炊き上がったから加えたほうがきれいです。

毎日きちんと朝ごはん



みんなで楽しくいただきます



野菜たっぷり塩分ちょっぴり



牛乳ごくごく、もう1杯!



★目★に★良い★に★こんだて

10月10日は「目の愛護デー」です。
10月9日の給食には、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・ほうれん草
・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



シチューの具
にしても美味し
そうですね!

