



日に日に気温が下がり、すっかり秋になりました。おいしいものが多い秋ですが、
だんだんと風邪やノロウイルスなどの感染症が流行する時期でもあります。うがい、
手洗い、バランスの良い食事、十分な睡眠で風邪を予防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは、収穫された農作物に感謝
し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というものでした。今では収穫だけで
なく、働くすべての人に感謝する日になっています。



将軍様もニッコリ献立



特産品や文化など、宇都宮のよさを学べる宮っ子ランチの秋メニューの
紹介です。江戸時代、鬼怒川が物資運搬に活躍したことで、先人の知恵を知
ることができる献立です。11月24日(木)に登場します。楽しみにし
ていてください。

汁物は鬼怒の船頭鍋といい、船頭さんが地元の食材をたくさん使って食
べた料理を再現しました。唐揚げにしたモロはサメの一種で腐りにくく、海
なし県ゆえにモロを食べる食文化がありました。ポン酢あえの切干大根は、
保存食として冬の交通の便が悪い北関東では重要な食品でした。もちろん
ごはんは、宇都宮産の新米です。

栄養たっぷりの地元のとれたて食材をしっかりと食べて、元気な体を作り
ましょう。

今年もおいしいお米ができました



5月に田植えした稲が立派に実り、9月には4年生以上の児童で稲刈りを行
いました。刈り取った稲は、脱穀→乾燥→玄米→精米→選別→洗米→浸水→炊飯
の作業を経て、11月25日(金)の献立に「ごはん」となって登場する予定です。
よく噛んで、地域の味を味わって食べましょう♪

「元気になる給食シリーズ」

11月の元気になる給食シリーズは「食物繊維強化メニュー」です。野菜・いも
類・豆類・根菜類・きのこ類・こんにゃく・海藻・果物などは食物繊維が多いた
め、腸の働きを助けてお腹の調子をよくします。その他、食べ過ぎ防止にも役立
ちます。今月は上河内中学校で収穫したさつま芋を給食に取り入れました♪

食物繊維強化メニュー

4日(金) 麦ごはん 牛乳 豚肉生姜炒め さつま汁 豆乳パンナコッタ
7日(月) はちみつパン 牛乳 さつま芋シチュー ゆで野菜 青のり小魚