



食育だより

R4.10月号
上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

あお そら した 青い空の下、さわやかなあきかぜ かん 秋風を感じるようになりました。スポーツのあき 読書のあき 読書の秋、そして食欲のあき 食欲の秋です！みなさんは、どんなあき 秋を楽しみますか？

いちご一会とちぎ国体 応援メニュー

国体が
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

とちぎけん 栃木県でのこくたい かいさい 国体の開催は、42年ぶり（前は昭和55年）です！

いつか きゅうしよく 5日の給食では、とちぎけん 栃木県の食材をふんだんにとりいれた「応援メニュー」を提供します。

【給食の献立】10月5日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハンバーグきのこソース
- ・ゆばのみそ汁
- ・いちご一会ゼリー



とちぎ 栃木のおいしい「お米」と「牛乳」& とちぎけんさん 栃木県産の「鶏肉」「豚肉」を使用したきのこソースのハンバーグです。

みる みるみそ汁の「ゆば」「小松菜」「みそ」もとちぎけんさん 栃木県産です。

「いちご」のデザートもお楽しみに！

つき 月がきれいな季節です



ななか きゅうしよく 7日の給食は「栗おこわ」です。お楽しみに！

ことし 今年の「十三夜」は10月8日です。

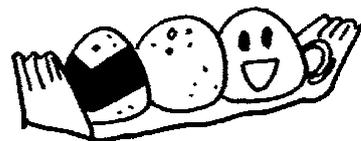
じゅうさんや 十三夜は栗や豆を供えるので、別名「栗名月」や「豆名月」ともいいます。

うつく 美しい月をながめながら、ゆた 豊かな秋の実に感謝する、日本の伝統行事です。

あき むし 秋の虫の声を聴きながら、よぞら つき 夜空の月を眺めてみてはいかがでしょうか？

10月19日は「おにぎりの日」

～自分でおにぎりを作ろう～



- 🏠 自分が食べられる大きさの、おにぎりを作りましょう！
給食で、牛乳・おかず・汁ものが出ます。献立表で確認しましょう。
- 🏠 おにぎりだけを持ってきてください。果物やデザートなどは持ってきません。
- 🏠 具を入れる場合は、生もの(たらこ・いくらなど)はやめましょう。
- 🏠 詳しくは、後日配付する資料「つくってみよう!! おにぎり」を参考にしてください。

