



あきば 秋晴れのすがすがしい季節となりました。しゅうかくの秋、食欲の秋です。しゅんのおいしい食べ物がたくさん出回り、きゅうしよく 給食にも登場します。こんだてひょうからしゅんの食べ物を探してみましょう。



11月11日(火)はおにぎりの日です！



いえ 家から『おにぎり』をつくって持ってきてください。おかずと牛乳はきゅうしよくで給食で出ます。どんな『おにぎり』にするか、どんなふうに『作るか』かんがえておいてください。



つくってみよう！おにぎり



かたち おお 形は、大きくわけて「さんかくけい」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形にぎってOK!! はじめにちょっと力をいれてぎゅっとなぎったあとは、力をいれすぎずに、にぎりましょう!! こうすると、外はしっかり、中は米がつぶれずふんわり仕上がります。

つく 作り方



おちゃわんに
ごはんをよそう

ちょうどよいごはんの量が
わかるよ。



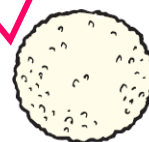
ラップの上にごはん
をのせ、具を入れる

ごはんを直接手で
さわらない
ようにしよう。



ラップごと
ごはんをにぎる

いちど
一度ラップをはずし、
冷ましてから新しいラ
ップで包みなおします



できあがり

おにぎりづくりのワンポイント

🍱 おにぎりを作る前はせっけんでていねいに手を洗おう!!

🍱 おにぎりが温かいままだと、水分が多いのでベタベタしたおにぎりになってしまいます。形をつくったら、一度ラップを外してしっかり冷ましてから新しいラップでつつみなおしましょう!

🍱 食中毒予防のため、なるべく素手でさわらないように、ラップや使い捨て手袋を使用しましょう。ごはんに酢やうめぼしを混ぜると、菌が発生しにくいといわれています。

11月24日は和食の日



みんなで
守ろう！

「和食文化」

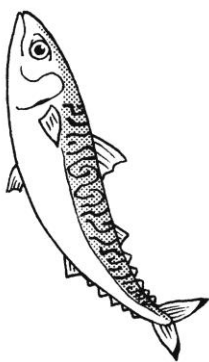
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

給食では、11/21に
「和食こんだて」を実施します！

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



読書の秋 おすすめの本

きゅうしょくとうばん

給食当番のいちにち

大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵

少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生の、みつくんは朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか…



●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食1食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

10月16日(木)使用 キャベツ(宇都宮市産)放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。