



SUKU 2

食のおたより 10月

えんぶん
塩分のとりすぎに 注意！

えんぶん (ナトリウム) は 体 に必要な成分ですが、とりすぎ

が続くと

しょうらい こうけつあつしょう しんぞうびょう... せいかにしゅうかん... たか... あじ... うすあじ... もの な...
減塩 チャレ

自分で 塩分の量を知らそう

コンビニなどで食品を買うときは、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。
10～11歳の1日の摂取基準は6g未満です。



自分で 食べ方を工夫しよう

ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンスープは飲み干さないなどを心がけましょう。



うちのひとと だしや酸味を

いかす

昆布などでだしをとったり、お酢など



うちのひとと カリウムを

とる

カリウムは塩分(ナトリウム)を体の外に排出する働きがあります。野菜、くだもの



食品ロスを減らすために

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることが出来る期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べないほうが良い期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことが出来ます。

放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】米【産地】宇都宮

【測定日】令和6年9月25日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未満

賞味期限と消費期限を

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！

すぎてしまったら食べないでね！



画像引用：東京都多文化共生ポータルサイト

ぎょうじしょく

行事食

給食委員会で、行事食についての

ポスターをタブレットを使い1人1枚作成しました。ランチルームと1階東階段のそばに掲示しましたのでご覧ください！



冬至の行事食
6年 橋本大寿

冬至とは1年の中で夜がいちばん長い日です。冬至にはゆずぶろに入ります。

香り高いゆずで邪気を払い、かぜを予防するようにと願いが込められています。

健康のために生まれた冬の七草
無病息災を願って食べる冬の七草は名前に「ん」が2つつきます。

かぼちゃ(なんさん)、れんこん、ぎんなん、にんじん、うどん(うどん)など

ふゆのななくさのおつきりこみ

おつきりこみは煮込み雑料理で、群馬や埼玉の郷土料理です。地方によってちがう名前でもよばれることもあります。

県民の日について
6年 平井一真

県民の日は、郷土の歴史を知り、私たちのより豊かな生活と県の良さが広く知られることを願う日です。

モロが栃木で有名な理由は「日持ちする」「骨がなく食べやすい」からです。昔は海のない栃木県では日持ちする魚は貴重でした。

栃木県は二毛も有名です。日光や那須など、川の水が流れ出す水資源がたくさんだからです。

栃木県はかんぴょうの生産が全国1位です。かんぴょうになる植物が栃木県の土地に合っています。

栃木県はいちごを育てるのにとても適しています。たくさん降り注ぐ日光ときれいな水、そして広大な土地に育まれ、内陸型の気候は夏と冬、昼と夜に大きな寒暖差をもたらします。この寒暖差がいちごをおいしく育ててくれるのです。

十五夜について
6年 小堀果瑚

十五夜とは1年で最も美しい「中秋の名月」を見ながら収穫に感謝をする行事です。

2024年の十五夜は9月17日です

十五夜では月見団子やさつまいも、肉団子、丸いものを食べます。

給食では
・いわしのみりん干し
・けんちん汁
・おつきみデザート
などができます。

お餅やススキはお供え後、飾りとしてたのしみましょう。

5年 やまうらりつか
ひなまつり

ひなまつりは、こどもがげんきでけんこうにそだつようにおねがいをする日です

かつらうピックひなまつり
2024ねんは、とみさきじんのひなにんぎょうがかわかきました。

ケーキ
ちらしずし
ひなまつりきゅうしやく
きゅうしやくでも、ちらしずしをたべました。ほかに、ひしもちにみたてたゼリーのデザートができました。

おんなのこのせいちょうをねがうひなまつりにピッタリなちらしずし

こどもの日

5年 さいとう ゆうな

こどものひとは…
けんこうやせいちょうをいいうひ
おかせんに、かんしゃをするひ
こどもたちみんなのしあわせをいいうひ

こどものひに、たべるものはかしもちです
ちまきはもちこめを ちがやのはっぱでつつんだものです

1 こどものけんこうとせいちょうをいいうひ
2 これからもおおきくそだつようにねがう

こどもが、しあわせにけんこうに、そだつように

クリスマス
5年 さいとうせな

クリスマスは「キリストのたんじょうをお祝いする日」です。にほんではクリスマスツリーやリースをかざったり、プレゼントをおくりあったり、みんなでたのしくしよくをしたりするきせつのイベントのひとつです。

クリスマスについては「キリストのたんじょうをお祝いする日」とされているそうです。ポイントは「たんじょうび」ではなく、「たんじょうをお祝いする日」ときざれていることです。

ローストチキンとは
せんじゅうみんのインディアンが、たくさんいたしめんちょうをいみんなにプレゼントしたそうです。そのおかげでいみんなはいきのびることができたといわれています。

はつうま
初午
2月最初の午の日です。

いなり寿司
いなり寿司はご飯を油揚げの中に入れて作ります。鯉の頭と大豆、根菜、酒粕を煮込んだ料理で、地域によりしもつかり、しみつかり、すみつかりとも呼びます。

しもつかれ
はつうまだんご
初午団子
富山県からできました。

せつぶん
節分
4年 新井啓大

節分とは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼にみだて、それを追いはらう儀式

えほうまき
えほうまきのぐざいは・きゅうり・桜でんぶ・しいたけ・卵・かんぴょう・エビ・穴子など

たなばた
4年 宇塚史杏

むかしあるところに、かみさのむすめのおりひめと、わかものひこぼしがありました。おりひめははたのりしことをしてはたらきもの。ひこぼしは牛のせわをしているしつかりもので、やがて2人ははっこんしました。

すると、今まではたらきものだった2人はきゅうにあそんでくすようになり、まったくうごかなくなっていました。

たなばたになぜそうめんを食べるのか？
たなばたのふぶつ、あまのがわにそうめんをみたてた、そうめんをおりひめにみたてて、ものおりひょううすなおりひめのようにおんなのこのさいほうや、げいこがじょうすになりまうというおねがいがこめられています。