



暑さがやわらぎ、朝晩は秋の気配が感じられるようになり、空にも秋の雲が見うけられるようになってきました。

秋のたくさんの食べ物（新米・栗・さつまいも・ぶどう）がおいしい季節になりました。自然の恵みに感謝して食事の時間を楽しみましょう。

新米の季節になりました！

給食で使われているお米にもそろそろ新米が届くころ……。

給食では宇都宮市内でとれたお米を使用しています。炊きたてのご飯は香りもよく、食欲を誘いますね。

お米に多く含まれている炭水化物は、脂肪やたんぱく質よりも早くエネルギー源となり、からだを動かすときに使われるため、とても大切な栄養素です。

給食での新米の使用は、11月からの予定です。

●おにぎりはいかがですか…●

おにぎり・おむすびの名前は、ごはんをにぎって作る、手や指をあわせて作ることから生まれました。持ち歩くのに便利なので、ピクニックなど行楽シーズンにピッタリ！おべんとうにも大活躍！また梅干し・鮭・おかか・ツナなど入れる具もバラエティー豊富で楽しめます。休日のお昼ご飯に、おにぎりを作ってみませんか？



お弁当の日

今年度も国本地域学校園で統一のお弁当の日を実施します。

第一回おにぎりの日は11月26日（火）。

第二回お弁当の日は12月17日（火）です。

みなさん、どんなお弁当を作りますか？今から楽しみです。



あき しゅうかく きせつ
秋は収穫の季節です。

稲刈り



ぜんこうせい がつ た う ごめ げん き せいちょう がつ にち いね か
全校生で5月に田植えをしたもち米が元気にすくすくと成長し、9月27日の稲刈りで、たくさん

しゅうかく
収穫することができました。11月の給食で使う予定です。楽しみに待っていてくださいね！

しぜん てっだ かた かんしゃ あじ
自然のめぐみや、お手伝いしていただいた方に感謝して、よく味わっていただきましょう。

・天気は曇りでしたが、大きなケガもなく、みんなで楽しく収穫することができました。



= ハロウィン =



さいきん にほん がつ ぎょうじ
最近では日本でも10月の行事として「ハロウィン」が知られるようになりました。

がつ にち どうぶつ かそう こ
10月31日、おばけや動物の仮装をした子どもたちが「おかしをくれないといたずらしちゃうぞ。」

といいながら、おかしをもらい集めて楽しむ風習があります。

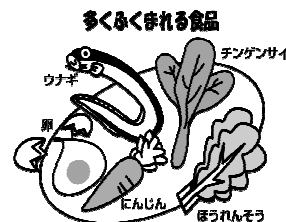
= 目の健康と栄養 =

がつ か め あいご
～10月10日は目の愛護デー～

め まも エー
☆目を守るビタミンA☆

ビタミンAのはたらき

- ねんまく つよ
・粘膜を強くする
- はだ
・肌をきれいにする
- ほね は はついく たす
・骨や歯の発育を助ける。



きゅうしょく にがて た もの で とし はじ た りょうり で とし た のこ
給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と残してしまっている人はいませんか？あなたが残した「ほんの少しの給食」が全校分集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか頑張ってみましょう。

「学校や児童の様子は、こちらからも見るができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

