



収穫の秋、味覚の秋、そしてスポーツの秋です。おいしい食べ物を食べ、大いに体を動かし、食べたものが活力や体力になるようにしましょう。



★今月の献立から★

6日(月)……お月見献立(十五夜)

10月6日は「十五夜」です。別名「中秋の名月」や「いも名月」とも呼ばれています。稲穂に見立てたススキを飾り、お供え物をし、秋の实りに感謝しながら、美しい月をめでもお祭りです。十五夜に、「さんま」と「けんちん汁」を食べるのは、栃木県独特の風習です。

16日(木)……にっこり梨

鈴木梨園のにっこり梨が給食にでます。地域で採れた新鮮な果物です。旬の味を味わってください。



30日(木)……宮っ子ランチ(秋)

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることができる献立です。秋のメニューは「将軍様もにっこり献立」です。献立に入っている鬼怒川の「船頭鍋」は、江戸時代、鬼怒川で物資運搬の船を操る船頭さんたちが食べていたと思われる料理を復元したものです。船頭鍋には川をさかのぼるための「小麦粉ほうとう入りみそ味」の上り鍋、川を下る時の「そば粉ほうとう入りしょう油味」の下り鍋の2種類があります。給食には、みそ味のすり鍋の船頭汁が出ます。

31日(金)……ハロウィン献立

ハロウィンのシンボル「ジャック・オ・ランタン」が「かぼちゃ」でできていることから、ハロウィンにはかぼちゃを使った料理やデザートが多くなります。給食には、「かぼちゃのシチュー」がつけます。

★令和7年度新米になりました。★

9月17日から令和7年度の新米になりました。1日・2日・3日・6日は、新米のおいしさを味わうために麦を混ぜずに、炊きました。



こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く
好感度アップ!

茶碗やお碗を
手にもって食べる

はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!

背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通過、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

