



秋も深まり、朝晩の気温が下がる日も多くなります。体調を崩さないためにも衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温管理をこころがけましょう。また、風邪が流行しはじめる時期です。きちんと食事や休養をとって体力をつけましょう。



★今月の献立から★

4日(火)……お月見献立(十三夜)

11月2日は、「十三夜」です。十三夜の月は、栗や大豆を供えることから「栗名月」「豆名月」や、中秋の名月の後なので「あとの名月」ともいいます。給食では、4日にお月見献立を実施します。

27日(木)……宮っ子ランチ

児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、宇都宮市立全小・中学校において月1回実施されています。



いた 傷みにくいお弁当作りのポイント！

☐ 水分は大敵！ 雑菌が増える原因に！ 	☐ 素手はNG！ 	☐ しっかなり加熱！
☐ 作り置きも再加熱！ 	☐ ミニトマトはヘタをとる！ 	☐ ソースは別添えに！
☐ しっかなり冷ます！ 	☐ 保冷材の活用！ 	☐ 「3・1・2弁当箱法」

★宮の原学校園のお弁当の日は26日(水)です！★

主食・主菜・副菜の入った1食分のお弁当を家庭よりお持ちください。お弁当の日の統一テーマは、「まごわやさしいの食品」を入れたお弁当を作ろうです。「まごわやさしい」の食品の中から1品以上使用してお弁当を作ってください。なお、おべんとうの日に牛乳の提供はありません。水筒の持参をお願いします。

ま まめ 	豆と豆腐・納豆・みそなどの大豆製品 	豆には、たん白質や食物繊維などが含まれています。
ご ごま 	ごまやナッツなどの種実類 	ごまには、「体に良い油」不飽和脂肪酸と鉄やカルシウムなどのミネラル、食物繊維などが含まれています。
わ わかめ 	わかめ・こんぶ・のりなどの海藻類 	海藻には、カルシウム、鉄、カリウム、ヨウ素などが含まれます。
や やさしい 	旬の野菜や大根やにんじんなどの根菜 	野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。
さ さかな 	魚類・たこ・いか・貝類 	魚には、たん白質、「体に良い油」不飽和脂肪酸のDHA・EPA、カルシウム、ビタミンDなどが含まれています。
し きのこ 	しいたけ・えのきだけなどのきのこ類 	きのこには、ビタミンB群やビタミンD、カリウム、食物繊維などが含まれています。
い いも 	じゃがいも・さつまいもなどのいも類 	いもには、加熱しても壊れにくいビタミンCと、カリウム、食物繊維などが含まれています。