



# 食育だより



宇都宮市立  
峰小学校

## 11月の給食目標

## 〇地域の食材に感謝しよう

秋の深まる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食に関わる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

## 《11月13日（水）は「おにぎりの日」です！》

給食では、牛乳・おかずが出るので、主食のおにぎりを作って持ってきましょう。

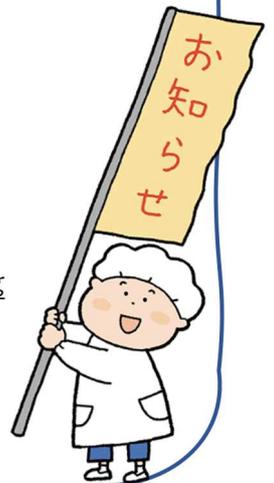
### 〇おにぎり作りのポイント

- おにぎりを握る前には必ず手を洗い、なるべくラップ等を使いましょう。
- おにぎりは冷ましてから持ってきましょう。
- **中身の具には生もの（たらこ、いくら、ネギトロ等）は入れないでください。**

### 〇おにぎりの目安量

給食で提供しているごはんの量 低：150g 中：175g 高：220g

⇒学校のお茶碗普通盛り（7分目）は約150gです。普段自分が食べているごはんの量で握りましょう。ごはんの量が多くて握りにくいときは、2個に分けて握っても良いでしょう。



## ★11月7日は宮っこランチ（秋）です

モロの唐揚げ・・・海なし県の栃木県では、保存性の高いモロ（サメ）が貴重な海の鮮魚として昔から利用されてきました。

切干大根のポン酢あえ・・・切干大根は江戸時代から食べられてきた保存食です。保存性の良い食品は、冬の交通の便が悪くなる北関東では重要な食品源でした。

船頭鍋・・・江戸時代、鬼怒川を行き交う船は、100俵以上の米を運ぶ強力な運送手段でした。

その船を操る船頭さんたちが、地元食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会（現在の鬼怒の船頭鍋保存会）」によって復元したものです。

にっこり梨・・・にっこりは、栃木県で生まれた品種です。果実はとても大きく、重さが1kgを超えるものもあります。



## ★11月14日は図書コラボ給食です★

この日は、図書室にある「まるごとうちゅうカレー」とコラボをした献立になっています。本の中にある様々な星を入れたカレーを再現しています。

土星、火星、金星、木星・・・給食のカレーの具はそれぞれ

何星に感じるかな？

宇宙に散らばる星のように、ゴロゴロと入った野菜がおいしいカレーになっていることでしょう。楽しんで食べてくださいね！

