

10月 食育だより

宇都宮市立
峰小学校

10月の給食目標 しょくごはしずかにやすもう

あきは 秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

今月の給食目標「食後は静かに休む」について

食後の激しい運動はNGです。消化に必要な血流が筋肉に分散され、胃腸の働きが低下してしまいます。

食後1時間程は静かに過ごすことが望ましいです。

楽しい会話などでリラックスして過ごすとうれしいでしょう。

また、昼休みに外遊びをするときは、軽い運動から始めましょう。



★10月23日 宮っころランチ（秋）★

〇モロの唐揚げ・・・モロは冷蔵技術が乏しかった昔、海なし県の栃木県でも食べられる貴重な海の魚でした。技術が進んだ今も県民に親しまれています。

〇切干大根のポン酢あえ・・・切干大根は冬の交通の便が悪くなる北関東では重要な食料でした。

〇船頭鍋・・・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。

〇にっこり梨・・・栃木県で生まれた品種で果実はとても大きく、重さが1kgを超えるものもあります。

将軍様もにっこり



★10月6日 おつきみこんだて★

十五夜には月見団子やススキを飾り、月を愛でる習慣があります。丸い団子を満月、ススキを稲の穂に見立て、中秋の名月に秋の実りを感謝したことが日本の十五夜の由来という説もあります。

かつては里芋や栗など、秋の収穫物をお月見のお供え物にしていたそうです。十五夜は日本人にとって大切な「農作」と深くかかわる行事といえるでしょう。



- 〇くりおこわ
- 〇ぎゅうにゅう
- 〇やさいかきあげ
- 〇さっぱりあえ
- 〇みそけんちんじる
- 〇つきみだんご



減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。