



10月の給食目標 しょくごはしずかにやすもう

で まわ きゅうしょく こうしょう こんだてひょう しゅん た もの きが 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。

でである。 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良いでしょう。

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 宮っこランチ(説) ★

〇モロの声揚げ・・・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。

将軍様もにっこり



〇切十大根のポン酢あえ・・切十大根は愛の交通の使が悪くなる北関東では

重要な食料でした。

 ・・・注声時代、鬼怒川を行き交う船は、100俵以上の米を運ぶ強力な 激発しまたでした。その船を 類 る船頭さんたちが、地元の食材 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、 量さが1kgを 超えるものもあります。

★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。 まるいでできょう。 ススキを縮の種に見立て、ずっしゅの名月に頼の美のを懲謝した ことが日本の十五夜の由来という説もあります。

かつては草芋や栗など、熱の収穫物をお月見のお供え物にしていたそうです。 ピッッラニヒッ 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。



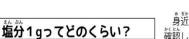


Oくりおこわ Oぎゅうにゅう ○やさいかきあげ

○さっぱりあえ

〇みそけんちんじる

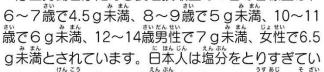
〇つきみだんご



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。







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。

減塩をしてみませんか?













