



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

秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。今月の献立は、秋の食材がたくさん使われています。お家でも秋の味覚を取り入れてみてください。



～ 10月はマナーアップ月間です！ ～

10月3日～28日は、マナーアップ月間です。期間中は、給食委員会による給食マナークイズの放送や、朝ごはんチェック等の取り組みを予定しています。この機会に、ご家庭でも食器の正しい置き方や、お箸の持ち方など、食事の時に正しくできているか、ご確認くださいと思います。

- ☐ お箸は正しく持っている。
- ☐ ごはんは左、汁は右、おかずは真ん中に置く。
- ☐ ひじをついたり、足を組んで食べていない。
- ☐ 食器は持って食べている。持てないときは、食器に手を添えて食べる。



★ 新米の季節です ★

新米とは、その年に収穫したお米のことを言います。平石地区で採れた新米を10月27日・28日・31日に提供します。普段は、食物繊維などを補うためにごはんには麦を入れています。この日は新米のおいしさを味わってほしいので、麦なしごはん提供します。

～お米ができるまで～

- 4月 …種をまく・苗を育てる
- 5月 …代かき（田に水を入れ、土の表面をなめらかにする）
田植え（育てた苗を田に植える）
- 6月・7月・8月 …稲を育てる（水や防虫、雑草の管理などを行う）
- 9月 …稲刈り（稲を刈りとって収穫し、乾燥させる）
脱穀（稲の穂についている実をとる→もみ）
もみすり（もみから外側の皮のもみ殻を取り除く→玄米）



＜新米をおいしく炊くポイント＞

- ◎ 正確に分量を計る。
- ◎ 水を加えたら手早く研ぐ。
- ◎ しっかりと吸水させて水分は古米より少なめに。
- ◎ 炊飯器にもよりますが、蒸らす時間は10～20分を目安に。



～栃木県産の魚を無償提供していただきました～

給食で提供した、9月13日の「あゆの竜田揚げ」と9月26日の「ヤシオマスのたまり漬け」は、栃木県養殖漁業組合から、無償提供していただきました。どちらも栃木県産の貴重な食材で、子どもたちに地産地消の良さを知ってもらおう良い機会になりました。

