

# 10

# 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

あきば 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。



## ～ 10月はマナーアップ月間です！ ～



10月2日～31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、家族みんなで確認してみましょう。

- 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。



## ★ おいしい新米の季節になりました ★

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26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、麦なしごはんを提供します。

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



### 《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。



## ～セレクト給食を実施しました～

- ★9/27 (水) セレクト給食
  - ・セルフ照り焼きチキンサンド または
  - ・フィッシュフライバーガー
  - ・パンズパン・牛乳
  - ・ゆで野菜・ミネストローネスープ

