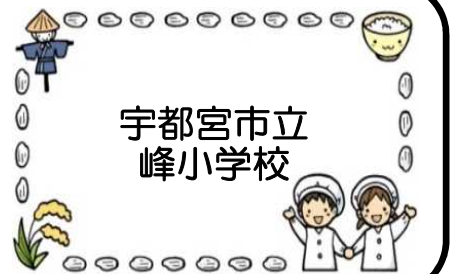




食育だより



宇都宮市立
峰小学校

10月の給食目標 ○食後は静かに休もう

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。

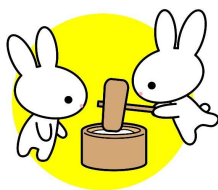


～十五夜と十三夜 今年はいつ？～

月見とは、十五夜と十三夜にだんごやすすきを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。

だんごやすすき、収穫した農作物をお供えするのは、その年の豊作に感謝と祈りをささげるためといわれています。

給食では、10月1日に地域学校園統一図書コラボお月見献立を予定しています。



作ってみよう！

くりごはん



十三夜献立で提供するくりごはんです。生の栗を使うのも美味しいですが、今回は栗の甘露煮を使って手軽にできるレシピをご紹介します。

●材料（作りやすい分量）●

- ・お米 2合
- ・栗の甘露煮 お好み
- ・塩 小さじ1/2～1
- ・黒ごま お好み

●作り方●

- ①お米を研ぎ、炊飯器に分量の水と塩を加えて炊く。
- ②栗の甘露煮をザルにあけて汁を切り、大きければ好みの大きさにカットする。
- ③お湯を沸かし、沸騰したら②の栗を入れ2～3分茹でる。
- ④炊き上がったごはんに、栗を加え混ぜる。お好みで黒ごまをかける。

★ 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5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が、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。

＜お米が出来るまで＞

- 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（稲を刈りとり収穫し、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）



こんなにすごい！お米パワー

◎脳や体のエネルギーになる

お米の主成分は、炭水化物です。炭水化物は、体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米はパンや麺などよりも腹持ちが良く、ゆっくりと消化吸収されるのも特徴です。

◎よく噛むことができる

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことができます。

◎どんな料理にも合う

お米は淡白な味なので、どんな料理とも相性抜群です。様々な食品と組み合わせることが出来るので、バランスよく食べることができます。

～おにぎりの日・おべんとうの日のお知らせ～

11月18日（水）おにぎりの日→中止 ※通常の給食になります。

12月3日（木）おべんとうの日→おにぎりのみ持参に変更 ※牛乳・おかずは提供します。