



食育だより

10月

宇都宮市立篠井小学校

あき ば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。き せつ 収穫の秋、食欲の秋です。しゅうかく あき しよく あき しゅん 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、きゅうしよく 給食にもたくさん登場します。とうじょう 献立表から旬の食べ物を探してみましょう。こんだてひょう しゅん た もの さが



ことし 今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、ちゅう しゅう 10月6日です。たいいんたいようれき 太陰太陽暦という昔の暦でのがつ にち 8月15日が、ほんらい 本来の「中秋の名月」にあたため、ちが 違う暦が使われている現在では、毎年日づけがかわります。

つき 月をめぐる習慣は、しゅうかん 平安時代にちゅうごく 中国から伝わりました。ちほう 地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、いもめいげつ 「芋名月」とも呼ばれているそうです。

10月6日 しのいしゅう 篠井小の十五夜献立

- ・ 麦入りごはん
- ・ カレイのフライ
- ・ もやしの磯辺あえ
- ・ いものこ汁
- ・ お月見ゼリー
- ・ 牛乳

10月10日は目の健康について考える日です。

しのいしゅう 篠井小の目の愛護デー献立

- ・ にんじんピラフ
- ・ ポークソテー
- ・ ゆで野菜
- ・ ほうれん草と卵のスープ
- ・ フルーベリーゼリー
- ・ 牛乳





朝ごはんから始まるよい食生活

毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事を三食しっかり食べ、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。

特に朝ごはんは、午前中の脳や体に必要なエネルギーになるので、毎日しっかり食べましょう。起きる時間が、ぎりぎりになってしまうと、食事をする時間が少なくなってしまうので、前日に夕食を早めに食べることと、早寝早起きをするこころを心がけましょう。

また、栄養士の先生が主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）と、栄養バランスのよい献立を考えて、給食はつくられています。

1日3食、栄養バランスのととのった食事を規則正しく食べて、よい食生活を送りましょう。



参考文献 「新編 新しい技術・家庭・家庭分野」 志村枝美・上野麻子ほか80名著 東京書籍刊

スポーツと食

ごはんをしっかり食べて元気な毎日を過ごそう！

横浜DeNAベイスターズの牧秀悟選手が好きな食べ物は、ごはんと肉とすしで、特に、ごはんは「いつ、どんな時に食べてもおいしいから、いちばん好き」だそうです。ごはんは、エネルギーのもとになる炭水化物が豊富で、体をつくるもとになるたんぱく質や、体の調子をととのえるビタミン類と食物繊維も含まれています。

また、牧選手は睡眠も大切にしている、毎日7～8時間くらい寝るそうです。野球選手として高いパフォーマンスを保つために、毎日いろいろな努力をしています。

スポーツ選手は日頃から食事と睡眠を大切にしていることがわかりました。

みなさんも毎日の食事で、ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



引用：少年新聞社 給食ニュース

朝ごはんを食べて登校しましょう



わたしたちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するために、とても重要です。

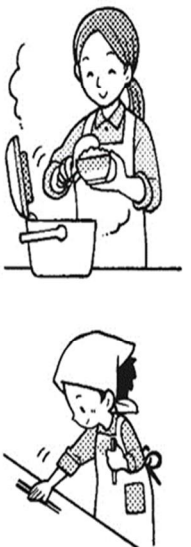
家族みんなで



朝ごはんをつくろう

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。



引用：少年新聞社 給食ニュース

