



# 食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあるように、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節でもあります。いろいろな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## 栄養バランスのよい食事をするには…



### 迷った時は…

《白・黒・赤・緑・黄》  
食品を色を選んで食事に取り入れてみましょう！

- ・白→豆腐、米など
- ・黒→海そう、きのこなど
- ・赤→トマト、お肉、エビなど
- ・緑→葉物野菜など
- ・黄→卵、とうもろこしなど

栄養と彩りのバランスがよくなりますよ♪



## 10月のおはなし給食は…

ハンガリーがテーマです！



10月1日～31日は  
とちぎ食育推進月間です！

城央小では、10月17日(木)～31日(木)までを『食事のマナー週間』とします。

おはしの持ち方や食器の並べ方など自分の食事のマナーをよく見直してみよう。

10月の献立表でもお知らせしましたが、栃木県は東京2020大会でハンガリーのホストタウンに登録されました。

それにちなんで、ハンガリーの郷土料理のスープ『グヤーシュ』を提供します。

Jó étvágyat! (ハンガリー語で、「どうぞ召し上がれ」)



がつ 9月11日 におはなし給食 『にん者とうがん太郎』より

- 麦入りごはん
- 牛乳
- とうがんのごま酢あえ
- ぶた肉のしょうが焼き
- みそ汁



給食室の前に、本物の冬瓜を展示しました。  
冬瓜を初めて見るという子どもも多く「すいかみたいだね!」「メロンと同じ仲間かな?」と興味を持って触ったり、友達と話をしていたりしました。  
夏～秋が季節の野菜なのに漢字で書くとなぜ『冬の瓜』なのでしょう。給食の放送でお話しましたが、その理由をみなさん覚えていませんか?

がつ 9月13日 じゅうごやこんだて 十五夜献立



- わかめごはん
- 牛乳
- さんまの塩焼き
- 大根おろし
- 梨



みんなとても上手にさんまを食べていました。デザートは『駒場梨園さん』の美味しい梨で、甘くてしゃりしゃりとした梨は子どもたちや先生方にも大好評でした!

がつ 9月20日 4年1組 リクエスト献立



- オムライス
- 牛乳
- ポークポトフ
- 冷凍みかん



ケチャップでスマイル! 上手に描けました♪

