



# 食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

あき ふか 秋も深まり、あさばん ひ 朝晩が冷え込む季節になりました。だんだんと冬が近づき寒くなってくると、あさ お 朝起きることがつらくなり、じかん お 時間に追われがちになります。こういうとき こそ じかん 余裕をもって起きるようにしましょう。そして あた た 温かい朝ごはんをしっかりと食べて、げんき 元気に登校しましょう。

## 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言おう！

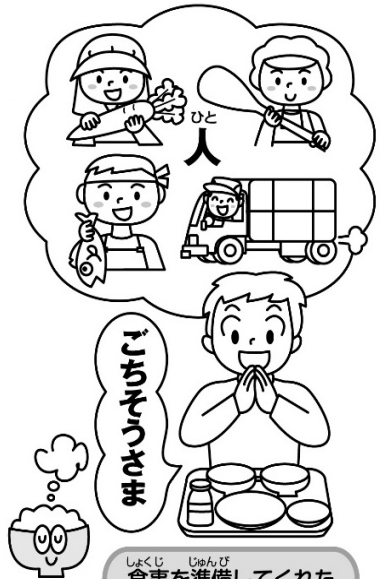


いのち 生き物の命をいただくことへの感謝

### 11月23日は 勤労感謝の日

勤労感謝の日は『勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう』日とされています。

私たちが毎日、安全でおいしい食事をとることができるのは、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりとたくさんの人たちが働いてくれるからなのです。給食だけではなく、家やお店でも食事をするときは感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食事を準備してくれた人への感謝

### 11月6日(水) セルフおにぎりの日



おにぎりの日に向けて給食の時間に自分でおにぎりにぎる『セルフおにぎりの日』が11月6日(水)にあります。おにぎりを作る順番を覚えておきましょう。  
※6日は通常の給食が出ますので、家から持ってくるものはありません。



- ① まず手をよく洗いましょう。
- ② お茶碗によそったごはんを袋に入れます。
- ③ 具(カマスの西京漬け)をくずしてごはんの真ん中に入れます。
- ④ やけどに注意しながら、袋のままにぎりましょう。
- ⑤ おにぎりの形ができたなら、袋から出して、のりを巻いてできあがり！



### 11月14日(木) おにぎりの日

ごはんの量は中学年が約170gで両手のひらに軽く1杯分です。

ごはん以外は通常の給食が出ますので、量は自分で調整しながらにぎってみましょう。

※14日はごはんが出ませんので、各自おにぎりを持ってきてください。



がつ にち ねん くみ こんだて  
10月8日 4年2組 リクエスト献立



- ・キャラメルあげパン
- ・牛乳
- ・チキンピカタ
- ・ゆで野菜
- ・野菜スープ
- ・ラフランスゼリー



あげたてのあげパンは大人気！  
みんな残さずに食べました♪

がつ か かいしよく  
10月24日 まごころ会食

ご多忙の中、ご出席いただきありがとうございます。  
和やかな雰囲気の中で食べる給食は  
子どもたちにとってよい思い出になったと思います。



がつ にち かいしよく  
10月29日 おはなし給食

「ラチとらいおん」(ハンガリーの絵本)より  
ハンガリー料理「グヤーシュ」



ラチとらいおん

グヤーシュは、  
パプリカを使ったスープです。

- ・朝焼きパン
- ・ブルーベリージャム
- ・牛乳
- ・チキンの香草焼き
- ・コールスロー
- ・グヤーシュ

ミネストローネのよ  
うなトマトのスープを  
ベースにして、パプリ  
カとパプリカパウダー  
を加えてハンガリー風  
にしました。

パプリカの香りが  
外国風の味わいです。

がつ にち こんだて  
10月31日 ハロウィン献立



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃ型ハンバーグ
- ・ナムル
- ・ワンタンスープ
- ・パンプキンババロア

しょくじ しょうかん  
食事のマナー週間(10/17~10/31)

給食委員が給食の時間に各教室に  
訪問し、マナーについてお話をしました。

