



# 食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

10月に入り、みなさん待ちに待った『実りの秋』、『食欲の秋』がやってきました。給食でも秋鮭や梨や柿、さつまいもなど秋の食材が登場します。いろいろな食べ物がおいしい季節です！秋の味覚を楽しんで、元気に学校生活を送りましょう。

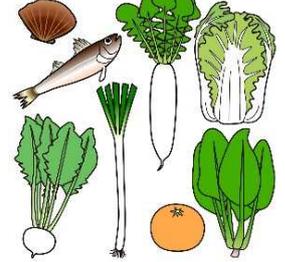
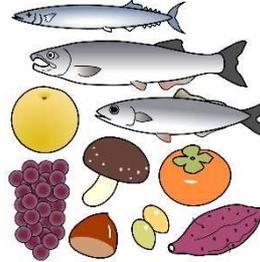
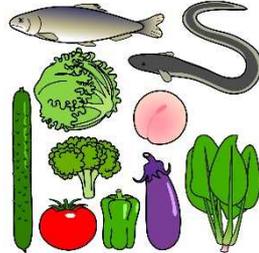
## 旬の食べもの、どんなもの？



モグ山 モグ郎 博士

旬の食べ物について、とても詳しい博士。土の中とミズが好き。

現在のスーパーマーケットでは、季節や旬を問わずに一年を通して様々な食材が並べられています。とても便利な反面、旬が分かりにくくなっているとも言えます。旬の食材を選び、味わうことで、季節の移り変わりを感じとることができるでしょう。どれが旬の食べ物なのか、探してみてもいいかもしれませんね。



## 旬のいいところ、どんなところ？

★旬とは・・・

食材を『たくさん収穫できる時期』であり、『最もおいしい時期』を言います。

### 味が濃くておいしい♡

旬の時期のものは香りやうまみが豊富なため、味が濃く感じられます。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができます。



### 新鮮で価格が安い♡

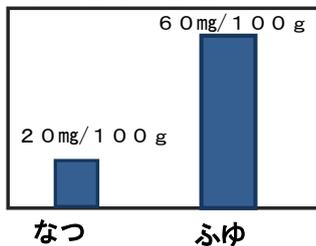
たくさん収穫されるため、新鮮で、比較的安い価格で手に入れることができます。毎日の食事にも取り入れやすくなりますね！



### 栄養たっぷり♡

見た目はそれほど変わらないようにみえても、旬の食材はそうでない時と比べると、栄養価が高くなっています。私たちの体がおいしいと感じるのもそのおかげかもしれません。

ほうれん草のビタミンCの比較



## お弁当の日の実施について

毎年実施している『お弁当の日』につきまして、今年度は11月には『おにぎりの日』、12月には『お弁当の日』を予定しています。また、毎年給食で行っていた『セルフおにぎり』は実施しませんので、ご家庭でおにぎりの作り方を確認するなど、ご協力をお願いいたします。『おにぎりの日』についての詳細は実施日が近づきましたら、改めてお知らせいたします。





がつ 9月17日 日にち 5年2組 ねん 2組 くに 2組 こんだて リクエスト献立



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・セルフ牛丼
- ・磯辺あえ
- ・アセロラゼリー



9月のリクエスト献立は5年2組さんでした。

いつもはぶた肉を使うところを牛肉に変更して牛丼にしました。たくさんごはんを食べたくなるおいしい牛丼になっていましたね。

野菜が苦手でも不思議と食べられちゃう『磯辺あえ』も大人気のメニューです。

がつ 9月21日 日にち じゅうごやこんだて 十五夜献立 & ちいきがっこうえんどういつこんだて 地域学校園統一献立 & おはなし給食



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・さわらのピリ辛焼き
- ・ごまあえ ・けんちん汁
- ・おはぎ

十五夜献立では、行事食のけんちん汁とデザートにおはぎを提供しました。

おはぎを初めて食べたという児童が何名かいました。好評で、「黒板の大きさのおはぎが食べたいです!」と言ってくれる子もいました。

職員室では『あんこはこしあなか、つぶあなか』で激論! ?が飛び交っていました。



↓ 英語版

おはなし給食では、『14ひきのおつきみ』を紹介しました。英語で書かれた本もありますので、ぜひ見てくださいね!

きゅうしょくいんかい かつどう  
給食委員会の活動から

給食室前の掲示コーナーに給食委員さんが作成した、城山地区で生産されている農産物の地図や宇都宮の名産品についての新聞を掲示しています。とても丁寧に書かれていますので、ぜひ見てくださいね。

そしてもう1つ、作成中の新聞がありますので、お楽しみに♪

