



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。給食でもきのこや梨や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。

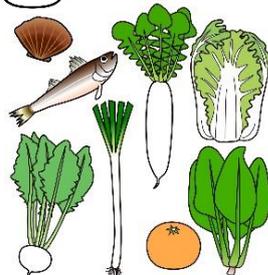
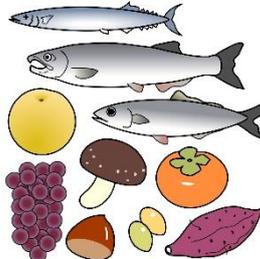
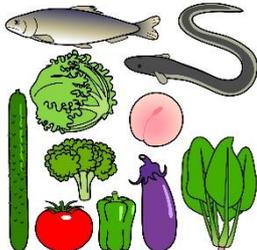
旬のたべもの、どんなもの？



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♡

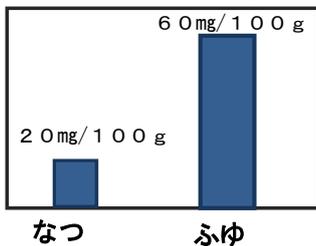
たくさん収穫されるため、新鮮で、比較的安い価格で手に入れることができます。毎日の食事にも取り入れやすくなりますね！



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



今年度は11月には『セルフおにぎりの日』、12月には『お弁当の日』を予定しています。また、毎年実施していた『おにぎりの日』は今年はおこないません。11月の『セルフおにぎりの日』には、給食で配膳されたごはんをビニール袋に入れて、自分でおにぎりを作ります。『お弁当の日』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。



きゅうしょくつうしん 給食通信

*カラー版はホームページからどうぞ。
PC版に切り替えてご覧ください。



城央小

7月20日 5年1組 リクエスト献立



- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・磯辺あえ
- ・春雨中華スープ
- ・アセロラゼリー



7月のリクエスト献立は5年1組さんでした。

リクエストの定番メニュー『からあげ』と『わかめごはん』をダブルで提供しました。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。

● 県産魚提供 献立 ●

9月21日 アユ



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・アユの竜田あげ
- ・おひたし
- ・切干大根の煮つけ



栃木県養殖漁業協同組合から、『アユ』と『ヤシオマス』を無償で提供していただきました。給食ではなかなかお目にかかれない魚ですが、アユは頭からガブッと豪快に食べていた児童も多く見られました。

ヤシオマスは身が柔らかく、旨味が感じられました。普段の魚料理の時よりも残食が少なかったのはそのおかげかもしれません。

9月26日 ヤシオマス



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・ヤシオマスの塩焼き
- ・野菜のにんにくしょうゆ和え
- ・五目煮豆



9月28日 5年2組 リクエスト献立



- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・おひたし
- ・春雨中華スープ
- ・レモンゼリー



9月のリクエストは5年2組さんです。7月のリクエスト献立とはほぼ同じ献立になっていますが、みなさん大好きなメニューは同じなのですね。2組のみなさんにも喜んでもらえたようでよかったです♪