



～お子様と一緒に読みください～

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。季節の変わり目でもあり、一日の気温の差が大きい時期です。感染症も流行し始めるので体調管理には気をつけてください。

そして食欲の秋とも言われるこの季節は、たくさんの食べ物が旬をむかえます。美味しい秋の味覚をバランスよくいただき、体調管理につとめましょう。

旬をむかえる食べもの

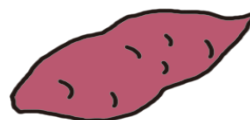
秋



ぶどう



かき



さつまいも



にんじん



きのこ



くり



こめ



さんま



さといも

給食農園より

今年はさといもが
豊作です。

給食にもたくさん登場
予定です。



◆11月5日（水）はおにぎりの日です

宇都宮市では食事について親子で共に考える機会として、また、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、平成20年度から「おべんとうの日」を宇都宮市立の全小・中学校で実施しています。

今年は11月5日（水）をおにぎりの日、12月3日（水）をおべんとうの日として実施する予定です。

おにぎりの日はおかず・牛乳が提供されます。
後日通知をさせていただきますので、ご確認、ご協力をお願いいたします。



稲刈り



毎年恒例の稲刈りですが、今年も無事に終わることができました。多くの保護者の皆様にご協力いただき、本当にありがとうございました。

今回収穫したお米は今後の給食の時間に、田んぼを管理してくださったり、脱穀等を行ってくださったりする方々への感謝の気持ちを持ちながら、美味しく頂きたいと思います。



子どもたちは、鎌を持って一生懸命稲刈りを行っていました。低学年の児童は、刈り取った稲を一生懸命運んでいました。中・高学年の児童もみんなとっても上手に刈っていました。



たくさん収穫
できました。



給食レシピ☆10/2(木)より 《やさしい味のキャロットケーキ》

材料（4人分）

ホットケーキミックス	100g
豆乳（調整・無調整可）	80g
にんじんペースト	60g
植物油 （サラダ油・こめ油など）	12g
砂糖	20g



- ① ホットケーキミックスに豆乳、にんじんペースト（すりおろして汁ごと）、植物油を入れる。
軽く混ぜ合わせ、豆乳を加えさっくりと混ぜる。
- ② アルミカップに流し、180℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。

※給食では乳・たまご不使用のホットケーキミックスを使用し、乳・たまごなしのキャロットケーキにしました。お砂糖を入れずに作ると甘さ控えめのできあがりになります。