



令和4年度 10月号
宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒に眺みください～

太陽の日差しが和らぎ、さわやかな風を運んでくる実りの季節になりました。初秋には暑い夏の間に失われやすいビタミンやミネラルを多く含む、果物やキノコが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれエネルギー源である炭水化物や脂質を多く含んだ芋や根菜、脂ののった魚が旬を迎えます。今月も地域の特産物や、風土に育まれた旬の食べ物、新米やきのこ・さつまいも・栗・なし・りんごなど秋の味覚を楽しむ給食を提供していきたいと思ひます。

～9月の献立から～



栃木県養殖漁業協同組合から、提供していただいた鮎を使った献立です。鮎は給食室で唐揚げにしました。頭付きの一尾の魚ですが1年生も上手に食べられました。



強力粉で生地を作り、釜で発酵させて焼いた手作りナンです。キーマカレーいただきます！



運動会前日は、恒例の4色ゼリーと、スタミナ満点のカツカレーを作りました。



豚肉のかりん揚げ・冬瓜のごま酢あえ・デザートは農園のかぼちゃで作ったかぼちゃようかんです。

～10月の献立から～



いちご一会
とちぎ国体献立
栃木県の食材が満載！

とちぎめし・焼売
さっぱりあえ
湯葉の味噌汁
いちごゼリー

～疲れ目にビタミンを～

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」といわれるビタミンA {カロテン} は、人参、かぼちゃ、小松菜、うなぎ、レバーなどに多く含まれます。

～給食農園の様子～

秋から冬にかけて、給食農園が大活躍します。9月中旬に、大根、白菜、キャベツの種まきや苗植えをしました。11月末～12月には収穫し給食に活用する予定です。さつまいもの葉も元気に育ちました。10月下旬には収穫です。



新米の季節になりました

本校の給食では、地元産のお米を使用しています。種類はコシヒカリで、もちりとしたうま味があります。10月5日から新米になりました。おいしい秋の味覚を味わってほしいです。ご飯は、粒のまま食べるのでゆるやかに消化・吸収されます。

★ごはんのよいところ

- ・自然によくかむ習慣がつく
- ・じつは太りにくい
- ・どんな料理にも合う
- ・ゆっくり消化され腹持ちが良い

