



令和6年10月
雀宮中央小学校
6年度 No.8

あきぞら ひろ す ぎ せつ みの あき しよくよく あき
秋空が広がり、過ごしやすい季節になりました。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、
いろいろな秋を楽しみましょう。運動会の練習が始まっています。体調をくずさないよう、「午前中
の力のもと」になる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に活動してくださいね。

かぞくで
よんでね



なんでも食べよう！

食べ物とは体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

バランスのよい食事のポイントは、3つのグループをそろえること！赤・緑・黄のグループの食べ物がそろった食事をしっかりと食べて、病気やけがをしにくい体を目指し、元気に過ごしましょう！

赤のグループ

(卵・肉・魚・大豆・牛乳・海そうなど)



じょうぶ からだ
丈夫な体！

(おもに体をつくる)

緑のグループ

(野菜・くだものなど)

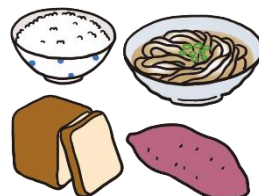


げんき
元気でニコニコ！

(おもに体の調子を整える)

黄のグループ

(ごはん・パン・めん・いも・油など)



パワーアップ！

(おもにエネルギーになる)

🍎 9月に「梨給食」を実施、10月は「小松菜給食」を実施します 🍎

毎月、トマト給食を行っているところですが、9月・10月は宇都宮市産トマトの入荷見込量が少ないため、9～10月が旬であり、本市及び本県で生産量の多い「梨」や「小松菜」を使用した給食を実施します。9月13日に、すりおろした梨を入れた「豚肉のバーベキューソース焼き」を実施しました。いつもはりんごで作るメニューですが、梨の甘みが生かされた味わいでおいしくできました。10月は小松菜を使った煮びたしを実施します。

【 梨 】

栃木県は梨の作付面積が全国第3位！

宇都宮市は県内第1位！

[宇都宮市で生産されている主な梨の品種]

- 7月～ 幸水
- 8月下旬～ 豊水
- 9月上旬～ あきづき
- 9月下旬～ 新高、甘太
- 10月上旬～ にっこり

【 小松菜 】

小松菜はJA うちのみや取扱品目の中で、販売金額が11番目に多い農産物です。

[小松菜に含まれる栄養素]

- 鉄⇒血液のもとになり、貧血を予防する！
- カルシウム⇒骨や歯を強くする！
- ビタミンC⇒生活習慣病を予防したり、免疫力を維持したりする！

あき た もの 秋においしい食べ物！

さつまいも

焼きいも、ふかしいも、スイートポテト、天ぷら、煮もの、シチューなど、おやつにも食事にも大活躍のさつまいも。どんな料理が好きですか？



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

くだもの・木の実

りんご、かき、みかんなどのくだものや、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の果が、秋の深まりとともに登場します。



きのこ

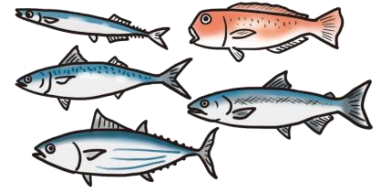
給食にもいろいろなきのこが出てきます。どんな名前か知っているかな？



(こたえはランチルームの廊下に掲示してあります)

さかな 魚

さんま、さば、戻りがつお、さけ、甘だいななど、おいしい魚がいっぱいです。「さんま」は漢字で「秋刀魚」と書き、秋を代表する魚です。



♡食事のマナー♡

ほね さかな た かた 骨つき魚の食べ方

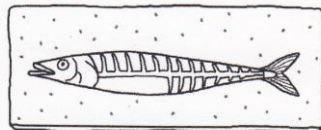
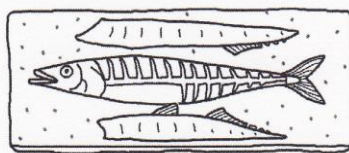
くご家庭でもぜひ骨つきの魚を食卓に出して、食べる機会を作りましょう

① 魚の盛り付けは頭を左側におきます。

② 頭からしっぽまでおはしで割ります。

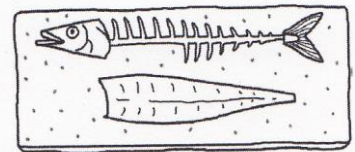


③ 中骨より上の身を食べます。



④ 頭と中骨をはずし、皿のしに置き、下の身を食べます。

(ひっくり返すのはあまりよくない)



保 護 者 の 皆 様 へ

◆ おにぎりの日・お弁当の日について ◆

宇都宮市では、食育の一層の充実を図るため、毎年、全小中学校で「お弁当の日」を実施しています。本校では今年度、「おにぎりの日(11月20日)」と「お弁当の日(12月10日)」の2回を予定しています。詳細については、後日プリントでお知らせいたします。お子さんと一緒に取り組んで頂けますよう、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

