

食育だより

10月



さわやかな秋晴れのもと、何をするにも過ごしやすい季節になりました。もうすぐ秋休みですね。秋休み前の行事といえば、「おにぎりの日」。今年も田原地域学校園同日での実施です。おうちの方の協力を得ながら、おいしいおにぎりを作ってきてくださいね。

● 10月10日(金)はおにぎりの日です

宇都宮市では、「食事について親子でともに考える機会を作り、子供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、おべんとうの日を実施しています。

本校では、そのうち1回目をおにぎりの日とし、**10月10日(金)に実施いたします。**おかずと牛乳は給食で出ますので、**おにぎりのみ持参**をお願いいたします。

★おにぎりの日を通して学んでほしいこと★

- ① ごはんの働きを知る。
- ② 自分に合ったごはんの量を知る。
- ③ 食事作りに携わり、感謝の心を育む。

★給食で出るもの★

牛乳・ハムカツ・ポイルキャベツ
ひじきと大豆の炒り煮

保護者の皆様、ご協力
よろしく願いいたします。



● ごはんをしっかりと食べよう！

本校では、パンや麺類に比べてごはんが残りがち。気温やおかず、学年によって差はあるものの、毎回平均約3kg(1人当たり16g)の残りが出ている。「食べられるけど苦手だから…」という理由で残している場合は、少しずつ挑戦してみましょう。(※食べる量には個人差がありますので、無理はしないで大丈夫ですよ！)

ごはんの効果①【活動のエネルギー源】

炭水化物が分解されてできる「ブドウ糖」は、体や脳を動かすエネルギーとなります。特に脳は、この「ブドウ糖」が主なエネルギー源です。

ごはんの効果②【筋肉量を維持】

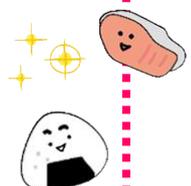
エネルギー不足の状態では体を動かすと、筋肉の分解が進み、筋肉量の減少につながります。筋肉は体を動かすほか、外部の衝撃から内臓や骨などを守る役割があります。

パンや麺類との違いは？

パンや麺類に比べ、砂糖や油脂、食塩などが無添加。消化がゆっくりなので腹持ちがよく、食べ過ぎ予防につながります。玄米と混ぜれば食物繊維やビタミンB群も摂取可能です。

◎ 給食で食べているごはんの量は…

- 低学年 … 精米65g(炊飯後約150g)
- 中学年 … 精米75g(炊飯後約170g)
- 高学年 … 精米95g(炊飯後約220g)



● ちいき 地域によっていろいろ！おにぎりの形 かたち

おにぎりと言えば、みなさんはどんな形を思い浮かべますか？丸、三角、俵など、実はおにぎりにも地域性があるそうです。※ 諸説あります。



● あんぜん ラップで安全！おにぎりの作り方 つく かた

<p>① せっ 石けんで手を綺麗にあら 洗います。</p> 	<p>② ラップをひろ 広げ、いつも食べている量のごはんをい 入れます</p> 	<p>③ 少し冷めてから、ラッ プごと握ります。</p> 	<p>④ ラップをひろ 広げて、塩をふりかけたり、のりを巻い たりして完成！</p> 
---	---	---	--

※ 朝作ったおにぎりは、必ずその日のお昼に食べ切りましょう。そのためにも、自分が食べられる量のおにぎりを作ってきてくださいね。

● こんげつ ぎょうじしょく 今月の行事食について



★ 10月6日 (月) 十五夜★

むぎい 麦入りごはん・ぎゅうにゅう や ぐり 牛乳・焼き栗コロッケ

さっぱりあえ・みそけんちん汁

10月6日(月)は十五夜です。十五夜は秋の収穫に感謝をする行事で、芋の収穫の時期であることから、「芋名月」とも呼ばれています。給食では、「焼き栗コロッケ」と、旬の根菜と里芋をたくさん使った「みそけんちん汁」を提供しました。

★ 10月31日 (金) ハロウィン★

むぎい 麦入りごはん・ぎゅうにゅう ハッシュドポーク

ゆで野菜・パンプキンババロア



ハロウィンは、古代ケルト人の間で行われていた「サーウィン祭」が起源と言われています。10月31日に先祖の霊が戻ってくる(日本のお盆のようですね！)と信じられているそうです。給食では、「パンプキンババロア」を提供します。