食育だより 10月



おとなのひとと
よみましょう

宇都宮市立田原西小学校

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。おうちの方に協力してもらいながら，おいしいおにぎりを作ってきてくださいね。

● 10月9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，**<u>10月9日（金）に実施いたします。</u>**おかずと牛乳は給食で出ますので，**<u>おにぎりのみ持参</u>**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・ボイルキャベツ
肉じゃが・目の愛護デーゼリー



保護者の皆様，ご協力
よろしくお願いいたします。

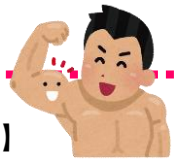
● ごはんをしっかり食べよう！

本校では，パンや麺類に比べてごはんが残りがちです。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）の残りが出ています。「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。
特に脳の活動には，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。

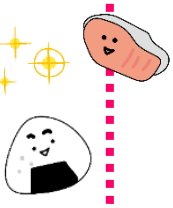
パンや麺類との違いは？



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。

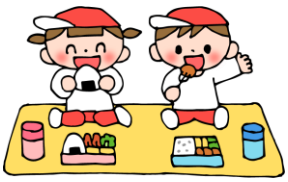
◎ 給食で食べているごはんの量は…

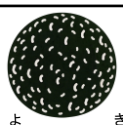
低学年 … 精米65g（炊飯後約150g）
中学年 … 精米75g（炊飯後約170g）
高学年 … 精米95g（炊飯後約220g）



● 地域によっていろいろ！おにぎりの形

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。



中部

「爆弾」と呼ばれる球形

東北
焼きやすい太鼓型


関西

お弁当に入れやすい俵型

関東
握りやすい三角型


● ラップで安全！おにぎりの作り方

①	②	③	④
石けんで手を綺麗に洗います。	ラップを広げ，いつも食べている量のごはんを入れます	少し冷めてから，ラップごと握ります。	ラップを広げて，塩をふりかけたり，のりを巻いたりして完成！

※ 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。

● 今月の行事食について



★10月23日（金）十三夜★

栗おこわ・牛乳・いかの松笠焼き・さっぱりあえ
味噌けんちん汁・梨

10月23日（金）は十三夜です。十五夜に続いて月が美しく見える夜で，栗や豆の収穫時期に重なることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。給食では，秋の味覚を感じられる「栗おこわ」と，イカの表面に華やかな模様を入れた「いかの松笠焼き」，そして旬の「梨」を提供します。



★10月30日（金）ハロウィン★

麦入りごはん・牛乳・鯖の味噌煮
からしあえ・味噌汁・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。