



2022年10月
 うつのみやしりとまつりしょうがっこう
 宇都宮市立戸祭小学校

おうちのひとと
 よみましょう

秋の気配を感じるようになりました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かさない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なので食べるために、よくかむ習慣のつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

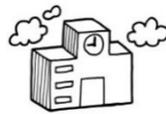
ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う



ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



給食では、旬の味や季節の行事を大切にしたい献立づくりを心がけています。10月に予定されている給食をご紹介します。

【10月7日 十三夜献立】

9月の十五夜と並び、月がきれいな日です。十三夜のおそなえはくりや豆、野菜など。それにちなんでこの日は「くり名月」「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗の入った「栗おこわ」、栗を使った「焼き栗コロッケ」、野菜たっぷりの「みそけんちん汁」を予定しています。十五夜に続き、十三夜もきれいな月が見られるとよいですね。

【10月27日 おはなし給食】

27日から全国読書週間です。本により親しみをもてるよう、おはなし給食を考えました。今年度の星が丘地域学校園（星が丘中・戸祭小・昭和小・上戸祭小）の共通のテーマは、「森の豊かさ ～インドネシアの生き物たち～」です。森林の生態系についての現状を知ることにより、SDGs（持続可能な開発目標）の目標のひとつ「15 陸の豊かさを守ろう」について考えるきっかけになってほしいと思います。

小学校の図書室にある「オラウタンに会いたい」や「ゾウの森とポテトチップス」という本にちなみ、戸祭小学校では27日（木）にインドネシア料理を給食で出すことになりました。ナシゴレン風ごはん・チキンバーベキューソース・ソトアヤムという春雨のスープなどの献立は、地域学校園共通の献立になります。

