

令和6年度

宇都宮市立富屋小学校

10月食育だより



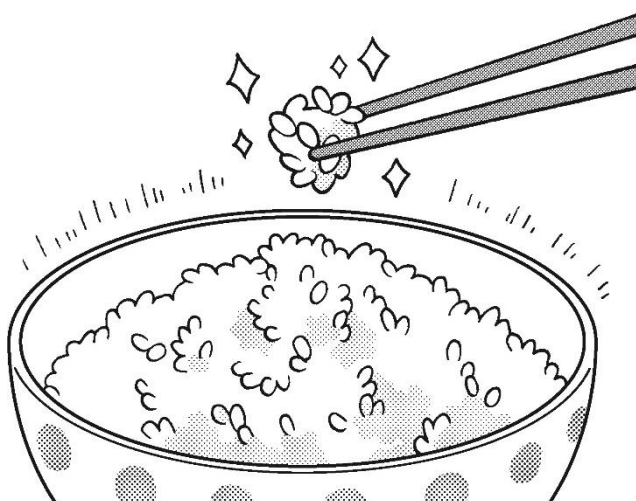
★おうちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

朝晩は涼しくなり、秋を感じられるようになりました。「食欲の秋」、「実りの秋」と言われるように、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。

季節の変わり目で体調を崩しやすいので、3食しっかり食べて体と心の栄養をしっかりととりましょう。

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されるものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。

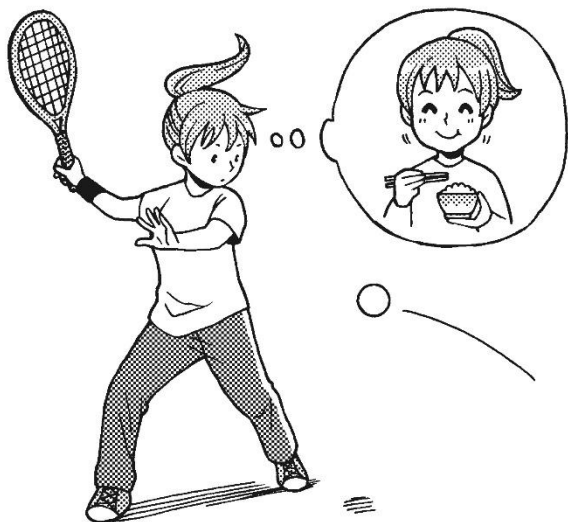
新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りが良いことです。

富屋小では、10月4日から新米になりました！地元農家の福田松男さんから納品していただいています。



スポーツと食

食事から十分なエネルギーを！



今月26日には、ファイト！とみやがあります。力が発揮できるよう食事から十分なエネルギーをとみましょう。成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

☆10月の行事食☆ 10月の給食でできる行事食を紹介します。

10月
10日

10月10日



目の愛護デー

10日 目の愛護デー献立

10 という数字を目とまゆげに見立てて、10月10日は目の愛護デーになりました。目に良いビタミン A が多く含まれるにんじん、ほうれんそう、アントシアニンが多いブルーベリーを取り入れた献立にしました。

11日 十三夜献立

十三夜は、旧暦の9月13日の夜を指し、十五夜の約1ヶ月後にあたります。今年の十三夜は10月15日です。秋の实りに感謝する行事で、二夜とも美しい月が見られると縁起が良いとされています。十三夜には栗や豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。給食では、栗入り赤飯を提供します。



31日 ハロウィン献立

ハロウィンは、今ではいろいろな国で行われていますが、もともとはヨーロッパから始まったそうです。

昔、ヨーロッパに住んでいたケルトの人びとは、秋から冬に季節がかわるこの時期に、死者がこの世に戻ってくると信じていました。

死者の霊をなぐさめるために、収穫をした作物を供え、祭りを行ったのです。給食では、かぼちゃを使ったかぼちゃのカップケーキにしました。



おにぎりの日のご連絡

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

おにぎりの日 11月29日 (金)

◇ねらい◇

食事について親子で共に考える機会を設け、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育てる。

◇具体的目標◇

◎ごはんをしゃもじでお茶碗によそえるようにする。

◎自分で、おにぎりを握れるようにする。

◎お米からごはんを炊けるようにする。(高学年)

◎進んで、お手伝いができるようになる。

おうちのかたとどんな「おにぎり」を作るかを相談しながら、準備や買い物、調理、片付けなどを経験させてください。

