

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

10月食育だより



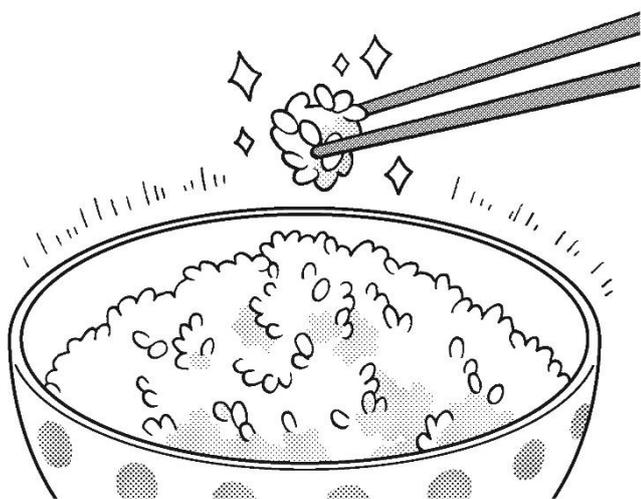
★おうちのひととよんでください。

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



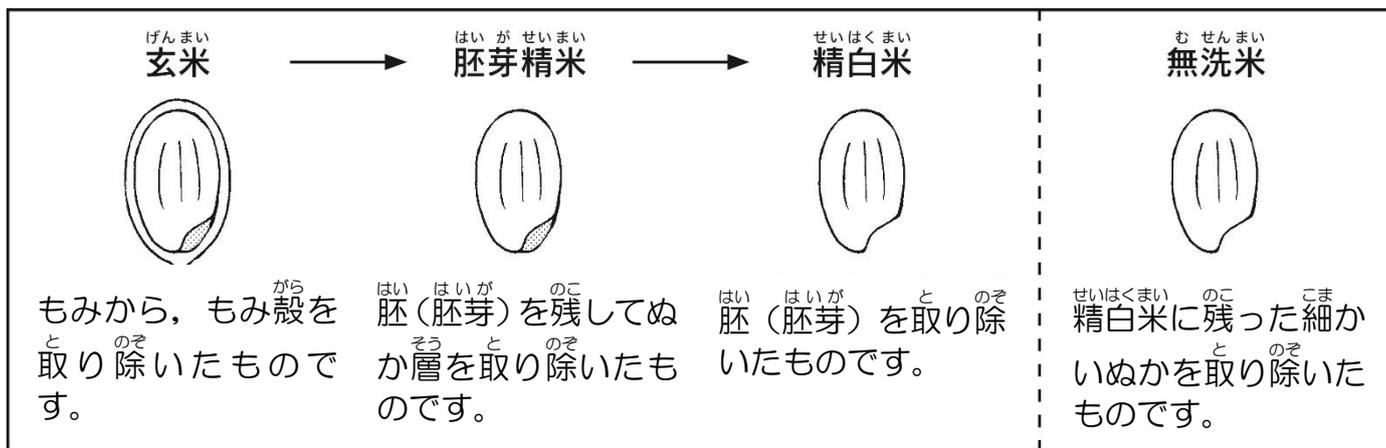
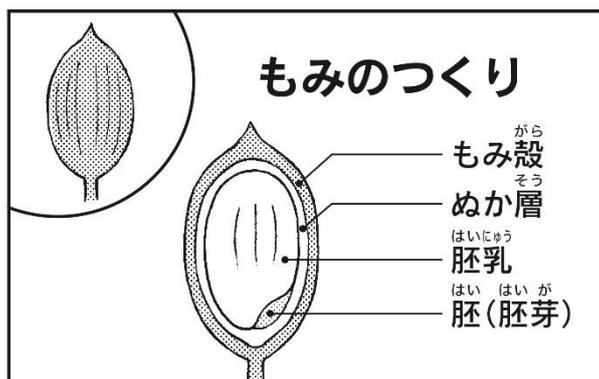
新米と表示されるものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。

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月から新米です！地元農家の福田松男さんから納品していただきます。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂について一粒一粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が成長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



がっ ぎょうじしょく
● 10月の行事食 *

10月6日



ことし ちゅうしゅう めいげつ がつ
今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、
がっ か たいいんたいようれき むかし こよみ
10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦
がっ にち ほんらい ちゅうしゅう めいげつ
での8月15日が、本来の「中秋の名月」
にあたるため、ちが こよみ つか げんざい
違う暦が使われている現在
では、まいとしひつけ が
毎年日付が変わります。

つき しゅうかん へいあんじだい ちゅうごく
月をめぐる習慣は、平安時代に中国から
つた じき
伝わりました。この時期にとれるさとい
もをそなえることから、「芋名月」とも呼ばれ
ているそうです。

きゅうしょく はい
給食では、さといもが入った「みそけ
んちん汁」が出ます！

10月31日



ハロウィン

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

むかし ひと
昔、ヨーロッパに住んでいたケルトの人
びとは、あき ふう きせつ じき
秋から冬に季節がかわるこの時期
に、しじゆ がこのよ ちど
死者がこの世に戻ってくると信じていま
しました。

しじゆ れい しゅうかく
死者の霊をなくさめるために、収穫をし
た作物をそなえ、まつ おこな
祭りを行なったのです。

きゅうしょく つか
給食では、かぼちゃを使ったかぼちゃ
のカップケーキが出ます。

おにぎりの日のお知らせ

おにぎりの日 11/28 (金)

☆目標☆

- ・ごはんをしゃもじでお茶碗によそれるようにする。
- ・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」をつく そうだん じゅんび か もの ちょうり
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、買い物、調理、
かたづ ちょうせん
片付けに挑戦してみましよう！