令和８年度

宇都宮市立富屋小学校



★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。食育だよりのページはこちら

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕，だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり，体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ，くり，さつまいも，りんご，なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら，適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。





10月は「食品ロス削減月間」です！

―10月30日は「食品ロス削減の日」―



どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって，農作物が不作になったり，魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

みなさんは，右のイラストを見たことがありますか？

これは，農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には，「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。



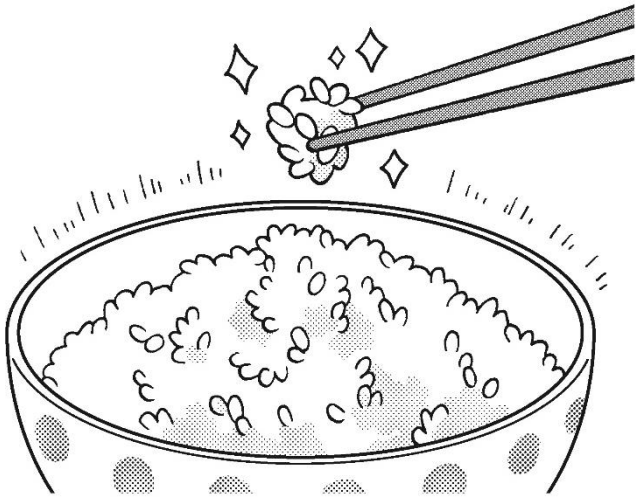


では，「ろすのん」を左のような笑顔にするには，どんなことに取り組んだら良いのでしょうか？

- 食べきれる分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

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。

10月の行事食

10/23（金）十三夜



十三夜では，収穫されたばかりの栗や豆をおそなえして月を眺め，豊作に感謝します。そのため，「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

給食では，「栗入り赤飯」と「豆とかぼちゃのコロッケ」がでます。



10/30（金）ハロウィン

ハロウィンは，秋の収穫を祝い，悪い霊を追い払う行事です。怖い顔のおばけかぼちゃを作り，家の外に置いておきます。

給食では，「手づくりかぼちゃのパンナコッタ」がでます。

おはなし給食を実施します。

図書と給食がコラボしたおはなし給食を今年も実施します。富屋小では，様々なおはなし給食を予定しています。

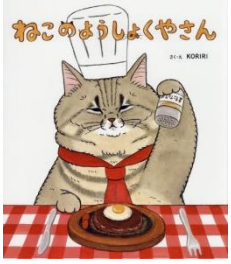
☆10/20（火）「うどん対ラーメン　やきそばの逆襲」
五目焼きそば



☆10/22（木）「パンどろぼう」
木の葉チョコパン



☆10/26（月）「ねこのようしょくやさん」
手づくりハンバーグ



ぜひ，本も給食も楽しんでください！