

# 10月給食だより



令和6年度  
宇都宮市立豊郷中学校

10月 October  
神無月（かんなづき、  
かみなしづき）

収穫の秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋！  
朝ごはんもしっかり食べて、栄養バランスのよい健康な食生活を目指しましょう。

## ★★ 豊郷なかよし弁当の日 ★★

豊郷地域学校園統一テーマ『栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう』

今年度も小中学校同一日に「お弁当の日」を実施します。

- 1回目 10月10日（木） おにぎり日
- 2回目 11月28日（木） お弁当の日



### ～ お弁当の日の目的 ～

- (1) 食事について親子で考える機会を設け、学校と家庭が連携して栄養バランスのとれたお弁当を作ることにより「食」への関心を高めさせる。
- (2) 生徒自らが栄養バランスのとれたお弁当について考え、実際に自分の力で作ることができるようにする。
- (3) 日頃、食事やお弁当を作ってくれる人に感謝する気持ちを育てる。

### ～ ご家庭へのお願い ～

お子さんが行う、買い物・調理・詰め方の手助けや助言をお願いします。ご協力よろしく願いいたします。

### ●この時期に栃木県や地域でとれる食材



10月25日（金）は地域学校園のお弁当の日ではありませんが、文化祭のためお弁当（昼食）持参になります。

**🍙おにぎりの日について🍙**・・・牛乳やおかずは出ます。（当日の献立：牛乳、さばみそ煮、ごまあえ、吉野汁）

10月10日（木）はおにぎりの日です。お弁当の日同様、**自分でおにぎりを作りましょう。**

中学生に合ったお米の量は？ ⇒ 学校給食では、一人当たり 105gのお米を使っています。

男女差や活動量によって、必要なお米の量は違いますが、  
一人 105gを目安にしてください。



お米 105gのごはんの量（給食）

おにぎりの具は？ ⇒ シンプルな塩むすび、中に具を入れる、ごはん具を混ぜ込む、焼きおにぎりなど、いろいろな方法があります。

おにぎりの形は？ ⇒ 丸、三角、俵型など。



- 気を付けたいことは？ ⇒
- ・今年は例年と比べ暑い日が続いています。食中毒予防のため、おにぎりを作る前には手を石けんでよく洗い、ラップなどを使用して握りましょう。
  - ・中に具を入れる場合は、生ものを避けましょう。



## 今が旬！和風きのこソース（今月の給食より紹介）

10月30日の給食はハンバーグ和風きのこソースがけです。ソースに使われているのは、だいこんやきのこなど、今が旬の食材です。また、きのこには食物繊維がたっぷり含まれます。肉や魚など、食物繊維が含まれない食材と合せて栄養バランスも◎。好みのきのこを選んで作ってもおいしく出来上がります。

ご家庭でも、ハンバーグや鶏肉のソテー、白身魚や鮭のソテー、厚揚げのソテーなどに合わせてみてください。

材料	4人分
だいこん	1/6本
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
さとう	小さじ1弱
ぶなしめじ	1/2パック
えのきたけ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
あれば青じその葉	1枚
油	適量

### 作り方

- ① えのきたけは、石づきを取り、半分に切る。
- ② しめじとまいたけは、小房に分ける。
- ③ だいこんをおろす。
- ④ フライパンに油をひき、しめじ、まいたけ、えのきたけを炒める。
- ⑤ ④にだいこんおろしを加え、調味する。

