

収穫の秋、食欲の秋、スポーツの秋！
朝ごはんもしっかり食べて、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「お弁当の日」を10月と11月の2回実施します。

1回目 10月20日（金） お弁当の日 ※豊郷中学校文化祭

2回目 11月21日（火） 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 ～

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

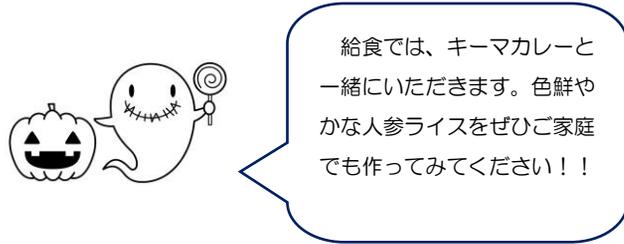
人参ライス

【材料】	4人分
精白米	2合（300g）
にんじん	中1/2本（90g）
玉ねぎ	中1/3個（70g）
バターまたはマーガリン	20g
白ワイン	小さじ1
コンソメ	1.5g
食塩	1g
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
ローリエパウダー	少々

～ 10月5日（木）目の愛護デーメニューから ～

【作り方】

1. 米は、普通の水加減で炊飯器で炊く。
2. 人参・玉ねぎはみじん切りにする。
3. 2をバターで炒め、残りの調味料を順番に加えて味を整える。
4. 炊きあがったご飯に、3を混ぜて出来上がり。



★9月28日（木）のご飯から、今年の新米（コシヒカリ）になっています。豊郷地域のお米です。残さずにお楽しみください。

「米」という字

米という字はね！
米はね！
ひっくり返した
うん？
あ、
うん？
なるほどねー

小さな粒が点在するようすを示しているよ
あと「八十八」に分解できるよ
だから米づくりは八十八回もの手間がかかるといわれてるよ



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。