

# 食育だより

第6号 令和2年11月20日発行 豊郷北小学校

日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。栄養のある食事をしっかりと摂り、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい外遊びを楽しんでもらいたいと思います。

## おにぎりの日の様子

11月9日はおにぎりの日でした。今年は、新型コロナウイルスの影響により縮小したお弁当の日になりましたが、児童は好きな具や形を自分で考えられたようです。また、自分でごはんを炊くことができた児童もいたようです。児童は、自分で作るこの大変さや苦労を学び、いつも作ってくれているお家の人へ感謝の気持ちが生まれました。自分で作ったおにぎりは、いつもよりとても美味しく感じたと思います。

保護者の皆様には準備等で、大変お世話になりました。ぜひ、今回だけでなくお家でもおにぎりの日を設けるなどして、子どもが家族や自分の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付けるために、日頃のご協力をお願いいたします。

上手に作れたかな？



三角や丸の形、のりをつけたり、つけなかったり、個性が出ていました！

## 140周年お祝いメニュー



11月6日は豊郷北小の創立140周年記念式典でした。そこで、給食委員会で140周年お祝いメニューを考案しました。児童が10月に稲刈りをしたもち米を使ったお赤飯や、人気メニューのから揚げや春雨サラダ、紅白すまし汁、デザートには宇都宮市のマスコットキャラクターの「ミヤリー」がデザインされたマスカットゼリーを提供しました。

## もっと魚を食べよう！



魚を食べるとこんないいことがあります

魚には成長に必要な栄養が

① 体を丈夫にする

たんぱく質が組織を作ります。

② 骨や歯を丈夫にする

丸ごと食べられる魚にはカルシウムが豊富に含まれています。

③ 血液をサラサラにする

DHA や EPA という良質な脂肪酸が豊富に含まれています。

結果

豊富に含まれています！

ご家庭で魚を食べる際は、缶詰を利用することで、骨ごと食べられ、短時間調理が可能になります。

## 10月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん	かぼちゃ	長野県	はくさい	セロリ
	たまねぎ	じゃがいも	新潟県	しめじ	
岩手県	キャベツ		栃木県	さといも	ごぼう
青森県	だいこん	にんじん		まいたけ	
宮崎県	さといも		宇都宮	もやし	
千葉県	さつまいも				

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

## 地産地消 野菜

きゅうり・ささげ・ねぎ・梨・お米



## 給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮で収穫された「きゅうり」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。