

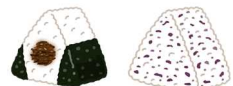
食育だより

第5号 令和2年10月7日発行 豊郷北小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように今が旬のさつまいも・くり・きのこ類など食べ物がたくさんあります。

実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

11月9日はおにぎりの日



毎年宇都宮市で実施しているお弁当の日ですが、今年度は3～5月の学校休業の影響により指導時間の確保が難しいことなどを考慮して、「お弁当の日」の取り組み内容をしぼり、児童が主食のおにぎりをご家庭で作って持参し、給食でおかずなどを提供する方（おにぎりの日）のみにします。

新型コロナウイルスの感染拡大が心配される今だからこそ、児童に、免疫力を高められるような栄養バランスのよい食事について考えさせることや、学校休業期間中などの日常生活において、児童が一人で食事を準備することのできる力を身につけさせることが大切です。そのためには、ご家庭の協力が欠かせません。児童が食への関心を高め、食に関する自己管理能力を身につけるためにご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくは、10月下旬に通知を配付いたします。

おにぎりを作ってみよう！

※おにぎりを作る前に、よく手を洗おう



つく
かた
作り方



おちゃわんに
ごはんをよそう

ちょうどよいごはんの量が
わかるよ。

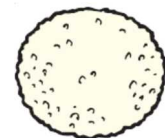


ラップの上にごはんを
のせ、具を入れる

ごはんをちくせつ手でさわらない
ようにしよう。



ラップごと
ごはんをにぎる



できあがり！！

中に入れる具は、梅干しやしょうがなど殺菌・抗菌効果があるものがおすすめです！

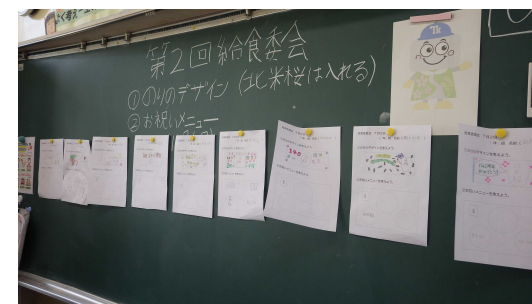


形は大きく分けて、「三角形」「たわら型」「まる型」の3種類に分けられます。最初に少し力をいれてぎゅっと握ったあとは、力を入れすぎずに握りましょう！

外はしっかり、中は米がつぶれずふんわりな仕上がりになります。

給食委員会活動

給食委員会では、豊郷北小140周年を記念して、給食で提供する味付け海苔のパッケージのデザインを作りました。豊郷北小のキャラクター「北米桜くん」を中心に豊郷北小らしいデザインとなりました。



各自それぞれ書いてもらい、一番よいものをみんな
で決めました！



←完成したのがこちらです！
27日に給食にでるので楽しみにしてください！

給食のお米が新米になりました！

新米そのものを味わってほしいので、普段の主食は麦入りご飯ですが、初めの2日間は麦を入れないで提供しました。子どもたちは、「おいしい！おいしい！」と言って大変喜んでいました。



8・9月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん	じゃがいも	長野県	キャベツ	えのき
	たまねぎ	ねぎ		ねぎ	セロリ
岩手県	キャベツ	きゅうり	新潟県	しめじ	
山形県	ねぎ		愛知県	とうがん	
青森県	ねぎ	だいこん	栃木県	ねぎ	ゴーヤ
茨城県	ピーマン	ねぎ	宇都宮	もやし	
	チンゲンサイ				

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

じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・梨



給食食材の放射性物質検査結果

北海道で収穫された「玉ねぎ」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。