



食育だより



第4号 平成30年10月23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！

10月10日は目の愛護デー

豊郷地域学校園では、目に良い食材を使ったメニューを10月11日に提供しました！メニューにたくさん使用する、にんじんについて紹介します。

およそ200年前に日本へ...

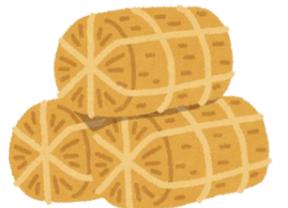
江戸時代の終わり頃、ヨーロッパやアメリカからにんじんがやってきました。そしてみんなに、どんどん食べられるようになりました。

なんでオレンジ色なの？

にんじんはきれいなオレンジ色をしています！このオレンジ色は「カロテン」という栄養素の色です。他にもカロテンがいっぱい含まれている野菜はかぼちゃ・ほうれん草・しそなどがあります。カロテンが含まれていても全部の野菜がオレンジ色ではないのです。



給食のお米は10月から新米になりました。横山地区で採れたお米をこれからも提供していきますので、たくさん食べてください！



お米を食べていますか？

お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化が進んだことや、パン・めん類を食べる機会が増えたことなどからお米の消費量が減っています。主食であるお米を食べる機会を増やすようにしましょう！

10月24日には稲刈り・10月31日は収穫祭が予定されています！また採れたもち米は、11月に収穫祭メニューとして提供します！

8・9月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん	だいこん	長野県	セロリ	はくさい
	たまねぎ		鹿児島県	にんじん	
青森県	だいこん		栃木県	ねぎ	ゴーヤ
岩手県	キャベツ		宇都宮	もやし	
群馬県	キャベツ				
茨城県	ピーマン				

お問い合わせは学校、または栄養士 南木まで御連絡ください。

ぎょうざめし

豊郷地域学校園では、今年も「ぎょうざめし」を提供しました。本校では、オリジナルでワンタンの皮を揚げてごはんの上にかけます。パリパリとした食感も味わえて人気のメニューです。

ぎょうざには元気の出る栄養がたくさんある！



ぎょうざめしは給食で人気のメニューです！！



地産地消 野菜

じゃがいも・だいず・梨



給食食材の放射性物質検査結果

岩手県で収穫された「キャベツ」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。