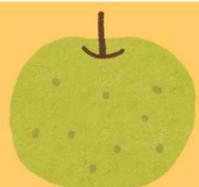




食育だより



第5号 令和元年9月2日発行 豊郷北小学校

プールにお祭りなど、色々な体験を楽しんだ夏にも、だんだんと秋の気配が近づいてきました。味覚の秋といわれるように今が旬の食材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！

保健給食委員会の様子



夏休み前に、保健給食委員による夏休みの食生活についての集会がありました。本校の児童がよく食べるおやつや、飲み物のカロリー、食塩・砂糖の量を自分たちで調べ、それらを発表しました。カロリーや砂糖の量を実際に見て、驚いた表情をしている人や、楽しさに歓声をあげながらも真剣に話を聞いている人がいました。児童だけではなく教員にも心に刺さるものがあり、ためになるものとなりました。

・ゲームしながら・勉強しながら・寝ながら
ながら食べはやめよう！



調理の様子 フルーツが給食に出るまで



① 梨を傷つけないように、軍手をしてよく洗います。



② ①の作業を3回繰り返して、汚れが付いていないか確認します。



③ 梨を6等分にする人・皮を剥く人・数を数える人に分かれてでき上がりです。
※調理台には、ラップをしています。

毎年給食では、地産地消の梨を使用しています。今回は、12日と20日に梨が出ますが、20日は福田梨園さんの豊水という品種です。甘くてとてもおいしいのでみんなに人気です！！



梨の豆知識！

梨にはタンパク質を分解する作用があります。そのため、調理に使えばお肉を柔らかくすることができただけでなく、食後のデザートに梨を食べることで消化を助けます。



十五夜とは・・・



十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。旧暦では7月～9月が秋にあたり、初秋は台風や長雨が続きませんが、仲秋は秋晴れも多く空が澄んで月が美しく見えます。そこで、中国から伝わった月見を取り入れ、平安貴族が月見の宴を催して風雅を楽しむようになりました。また、十五夜に月見だんご、すすき、芋などの収穫物などを供えるのは、さまざまな物事の結実に対して感謝と祈りを捧げるため、日本文化の特徴といえます。

日本の行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



9月13日に給食で十五夜メニューを提供します！



7・8月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん・玉ねぎ	岩手県	キャベツ・ねぎ
青森県	にんじん・だいこん	千葉県	にんじん・パプリカ
栃木県	にんじん・ねぎ ごぼう・かぼちゃ	長野県	ズッキーニ・はくさい えのき・しめじ
茨城県	ねぎ・ピーマン チンゲンサイ・はくさい	埼玉県	ねぎ
神奈川県	とうがん	福島県	きゅうり
		宇都宮	もやし

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

お米・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・アスパラガス
なす・じゃがいも



給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「精白米」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。

※裏面の宇都宮市教育委員会発行の「もぐもぐだより」もご覧ください。