



食育だより



第6号 令和元年10月8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10日に提供します！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、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。



にんじんをペースト状にしたものを味付けして加熱します。炊きあがったご飯に混ぜ合わせて出来上がり！！

ぎょうざめし

豊郷地域学校園では、餃子を使ったメニューを提供します。本校では、今年も「ぎょうざめし」です。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。これを食べて宮っ子としての意識を高めましょう！



「ぎょうざめし」とは、宇都宮の特産野菜である「なら」や栃木県の特産品である「かんぴょう」、ひき肉、しいたけを入れた、「餃子風味の炊き込みごはん」です。※宇都宮市のHPにレシピなど詳しく載っているのでぜひご覧ください。

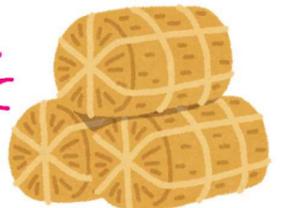
お米を食べていますか？

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21日には稲刈り・10月30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！



給食のお米は10月中旬から新米になります。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！



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	はくさい	えのき	しめじ
	たまねぎ	ねぎ	群馬県	キャベツ		
岩手県	キャベツ	ねぎ	千葉県	パプリカ		
秋田県	ねぎ		宮崎県	さといも		
群馬県	キャベツ		鹿児島県	にんじん		
茨城県	ピーマン	キャベツ	福島県	きゅうり		
	ねぎ	チンゲンサイ	栃木県	ねぎ	しいたけ	ごぼう
	はくさい		宇都宮	もやし		
神奈川県	とうがん					

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・なす・アスパラガス・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「にんじん」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。