

食育だより

★お家の人と読んでね

第5号 令和3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、さつまいも・くり・きのこ類など今が旬の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8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2回実施いたします。第1回目は、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おにぎりの日とします。

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、休日などの日常生活において、児童が一人で食事を準備できる力を身に付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付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。

おにぎりの日テーマ

「自分や家族の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付ける」

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。

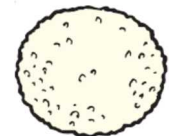
ちょうどよいごはんの量が
分かるよ！



ラップの上にごはんを
のせ、具を入れる。



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、力を入れ過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とした仕上がりになります。

目の愛護デー(10月10日)



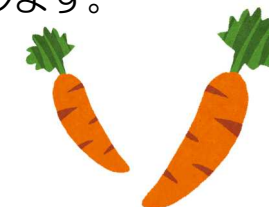
豊郷地域学校園では、目に良い食材を使ったメニューを10月8日に提供しました。「キャロットライス」で7kg分を使用した、にんじんについて紹介します。

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伝わりました。

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。他にもカロテンがたくさん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。



～お米について～

給食のお米が
新米になりました！

「米」という漢字をくずして書くと「八十八」と分けて読むこともできます。そのため、お米を作る手間ひまの数をいったり、数え年の88歳を「米寿」と呼んだりします。



「八十八の手間ひまをかけて作られる」といわれるほど、お米は農家の方々の大変な作業と努力で作られます。



じょうずに育てると1粒の種もみからおよそ500粒ものお米ができます。(ご飯茶わん1杯で約3000粒です。)

8・9月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん	たまねぎ	長野県	セロリ	福島県	トマト	さやいんげん
	トマト		新潟県	エリンギ	愛知県	とうがん	
岩手県	キャベツ		茨城県	ピーマン	ねぎ	群馬県	ズッキーニ
秋田県	ねぎ			チンゲンサイ		栃木県	ゴーヤ
青森県	ねぎ	だいこん	福岡県	しめじ		宇都宮	もやし

お問合せは学校、または栄養士 野澤までご連絡ください。

地産地消 野菜

じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・かぼちゃ・なす・梨

給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「なす」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」等もご覧ください。

