

元気 もりもり

10月

宇都宮市立中央小学校
食育だより10月号



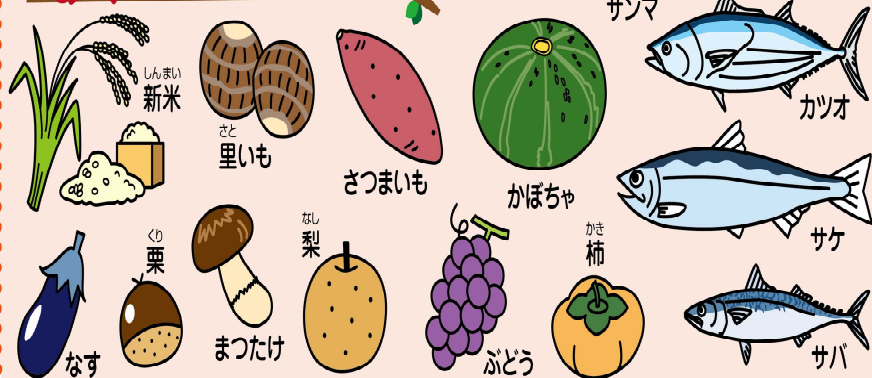
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵み旬の食べ物をおいしくいただき、学校生活を元気に送りましょう。

ごはんの食べ方



秋においしい食べ物



新米の季節です。
よく味わっていただきますよう。

給食室の床工事のため、先月に引き続き、おかずをご用意ください。主食と牛乳のみ提供させていただきます。引き続き、保冷剤の活用、おはしやフォークを忘れないようご準備お願いいたします。また、図書室ではおべんとうに関する本をたくさん貸し出しております。ぜひ、ご利用ください。

黄金の法則

おべんとうの詰め方のポイント

料理を主食3:主菜1:副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質を摂りすぎる心配がなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。



おしらせ
お弁当の日
10月18日(水)・25日(水)の2回です。
主食を含めたお弁当をご持参ください。



新鮮な食材の選び方

野菜 ... 色が濃くみずみずしいものを選びましょう。
さかな・肉 ... たまご ... せいぞうび ... しょうひきげん ... ひょうじ ... しんせん ... えら ...
製造日 や消費期限 などの表示をみて新鮮なものを選びましょう。



べんとうばこ かたづ
お弁当箱の片付
せつぎよくてき
けも積極的に。

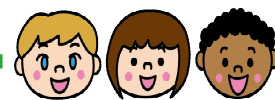


身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で「SDGs」という言葉を良く目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では、気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人々が安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！



栄養バランスを考えた献立を提供しています。



安心して食べられるよう衛生的に調理しています。



地産地消を推進し、地域活性化を目指しています。



みんなで同じものを食べることが出来ます。

★保護者の方々の負担を軽減するため、宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量の確保、地産地消の推進に取り組んでおります。

給食の献立から作ってみよう

ハニーマスタードチキン



お家の人とやってみよう！

や 焼く

【材料 4人分】

【作り方】

鶏むね切身 60g×4
塩 少々
こしょう 少々
でん粉 小さじ4
オリーブ油 小さじ2

- ① 鶏肉に塩、こしょうをし、でん粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を焼く。(フタをして片面5分くらい)
- ③ 焼き色がついたら裏返し、両面をこんがり焼き、タレをからませる。

はちみつ 小さじ2
粒マスタード 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
にんにく 少々
水 小さじ2

タレ

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってください。

またクックパッド「宇都宮市学校給食キッチン」にも宇都宮市の学校給食レシピが公開されています。

○アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

放射性セシウム、放射性ヨウ素につきましては、11月に実施予定です。

他校の結果とともに市のHPに掲載されています。(http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html)