

〇〇の秋

日に日に秋らしくなってきましたね。秋といえば、運動の秋、読書の秋、食欲の秋など…

たくさんの〇〇の秋があります。旬の食べものを食べて、元気に運動、勉強をしましょう！

新米の季節です！

米には、考える力や体を動かす力など、エネルギーのもとになる「でんぷん」がたくさん含まれています。

米という字は「八十八」という字からなり、田植えや水の管理、草取り、害虫の予防など八十八の手間がかかると言われています。

給食では宇都宮産の「コシヒカリ」を使用しています。



ごはんはどんな副菜（おかず）とも相性がよい

主食になる食べものとしては、ごはん以外にパンやうどん・そばなどいろいろありますが、副食の料理との相性ということになると、ごはんが断然すぐれています。

毎日食べても飽きのこない味わい

「主食」とは、文字どおりしょくじの主体となるものです。それだけに、続けて食べても飽きないで、毎食おいしく食べられることが条件となります。米は、この条件を完全に満たした理想の主食です。

米は頼りがいのある食品

米は、我が国唯一の自給率100%の食品です。将来の安定した食料供給のためにも、お米を見直しましょう。最近では、米粉を使ったパンや麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。



【お米のクイズ】

問題

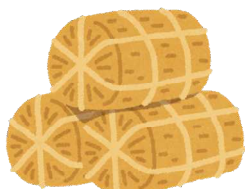
お米は、むかしむかしから一番たくさん食べられている食べものです。むかし、お米は、今では考えられないものの代わりに使われていました。何でしょうか？

- ①お金 ②ガス ③電気

するものにも使われていました。

お米は炊かずにとっておいたら、保存がききます。そのため、物々交換のとき基準に使うことができ、お金の代わりとなったのです。税金を納めたり

正解は①のお金です





栃木国体が始まりました。スポーツ選手が試合の時に力を発揮するためには、日頃の生活が大切です。練習だけではなく、食事もおおきなポイントです。

身に付けたい食習慣

★ 食事の基本を実践する。必要な栄養素は食事です。

★ 朝食をしっかりと食べる。

★ 不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミン類を意識してとる。

鉄分不足が貧血をまねき、持久力低下につながります。

ビタミンにはエネルギー代謝を促進したり、疲労回復を早める働きがあります。



バランスのよい食事

★ 主食（ごはん、パン、麺など）— 動く時のエネルギーのもと。また脳を働かせる（集中や判断力）。

★ 主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品など）— パワーとスピードのもと。

★ 副菜（野菜を多く使った料理）— 体の調子を整え、主食や主菜の力を助ける。

★ 果物— ビタミンやミネラルで必要な栄養素を補う。

★ 牛乳・乳製品— 強い骨や歯をつくる。

今月の献立から 作ってみよう！

ハニーマスタードチキン

【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。



9月16日(金)に使用したならで検査を行いました。結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。
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)
※次回は、10月17日(月)に検査を行う予定です。結果は11月号に掲載します。