

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

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。

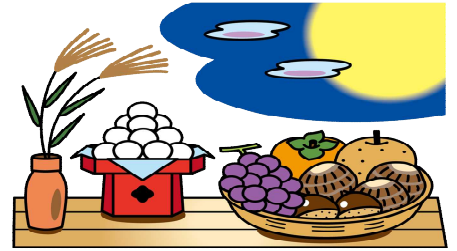
秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦で秋の

真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を『中秋の名月』と呼んで、

月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうど、この時期に里芋が収穫され、

里芋をお供えにしたり、『きぬかづき』などの里芋料理を食べたりする風習もあり、

別名で『芋名月』ともいいます。



2025年の十五夜は10月6日
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



月見団子は米から作る団子です。満月に見立てた丸い形のほか、里芋の形があります。

10月6日は十五夜



里芋を皮つきで茹でたり、蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんでこう呼ばれます。



目の健康に役立つ食べ物とは？

皆さんは、携帯ゲームやスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の『目の愛護デー』に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能成分には、ビタミンAや緑黄色野菜に多く含まれる色素成分である『β-カロテン』『ルテイン』があります。

ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む



ルテインを多く含む



お知らせ

お弁当の日 (おにぎりの日)

11月18日 (火)

おにぎりをご持参ください。



10月20日 (月) と10月23日 (木) は図書
コラボ給食です。今年選ばれた本は、『餃子を探
しています』と『おきておきてカップケーキちゃん』です。本をイメージした給食メニューとなっ
ています。お楽しみに♪

10月の行事&記念日

3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

① 火であぶる ② こおらせる ③ めのしぼ布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」
〇に入る食べ物は?

① 芋 ② 栗 ③ かぼ

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

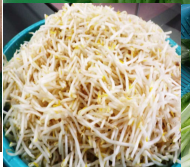
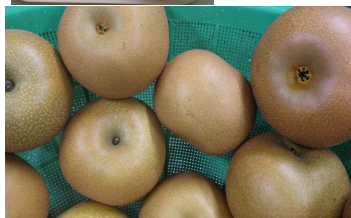
Q6 世界で作られる食べ物のうち何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

給食室のようす

クイズのこたえは下にあります。

宇都宮市産の野菜を使用した献立が提供されています。9月はキャベツ、もやし、なす、トマト、にんじん、梨、小松菜、きゅうり、ねぎが提供されました。



こたえ

Q1=②(「凍豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はいいたけ、③はえのきたけ) Q6=③



☆9月17(水)の小松菜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。

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

クックパッド公式キッチン

名称「宇都宮市学校給食のキッチン」

(<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)