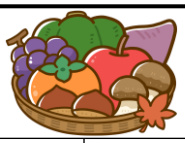
食育だより



令和８年
10月号

（毎月19日は食育の日）　　宇都宮市立陽東小学校

気温も下がり秋模様になってきました。スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋と楽しみがたくさんありますね。スポーツをした後には体を回復するために、読書をするときは集中できるように食事が大事になります。また、朝と昼で気温の差が激しく体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムで過ごし、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

今月の宮っ子ランチ　宮っ子ランチ(秋)「将軍様もにっこり献立」

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、にぎわいました。給食では宇都宮市や栃木県にゆかりのある食材や料理を提供します。鬼怒川の船頭さんたちが食べていた「船頭鍋」、栃木県のソウルフードの「モロ」、栃木県生まれの「にっこり梨」、給食では宇都宮市産のにっこり梨を提供します。お米も宇都宮市産です。

10月6日（火）～献立～

むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　モロのからあげ

きりぼしだいこんのぽんずあえ　せんどうなべ　にっこりなし



9/8～9/14　おはしマスター週間を実施しました





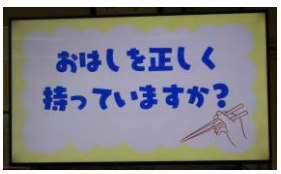








給食委員会では、おはしマナーの動画を作成しました。





陽東地域学校園で味付きのりをデザインし、9月14日に提供しました。

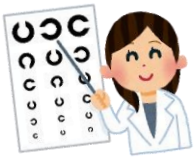
みなさん、おはしマスターになれましたか？



いじめゼロ強調月間　給食委員会の取組

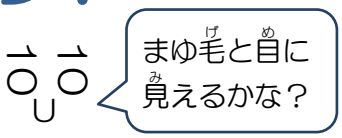
9月に行われた「いじめゼロ強調月間」の取組として、給食委員会では「心が元気になるレシピ」を作成し、昇降口前に掲示しました。





目に良い栄養素ってなんだろう？

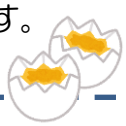
10月10日は目の愛護デー



10を横にするとまゆ毛と目に見えることから２つ合わせた10月10日が目の愛護デーになりました。
目に良い栄養素を知り、日頃から食生活や目を大切にする生活を心がけましょう。

ビタミンA

目の細胞を守ったり、光を感知することを助けたりします。



ビタミンB群

目の神経のはたらきをサポートしてくれて、視力を良くすることにも効果的です。



ビタミンC

目の粘膜を保護したり、充血や疲れ目を防いだりしてくれます。



DHA

目の神経にたくさん存在し、視力の低下を防いでくれます。



給食配膳のとき、白衣をきちんと着ているかな？

もうすぐ1学期が終わります。白衣をきちんと着ているか振り返ってみましょう。

できているかチェックしてみましょう

- □ かみの毛をすべて帽子にいれた
- □ マスクで鼻と口を隠した
- □ 爪は短く切っている
- □ 手を石けんで洗い、アルコール消毒した
- □ 白衣は汚れていない



白衣は給食を守るために着るものです。かみの毛やゴミ、つばなどが入ると、みんなで給食を食べることができなくなります。

きちんと白衣を着て配膳しましょう。また、食缶の前では静かに並びましょう。

給食クイズ

Q1　キャラメルは糖と何で作るお菓子でしょう？

Q2　マーボーどうふは中国の何料理の仲間でしょう？

Q3　鶏ムネ肉と鶏モモ肉ではたんぱく質が多く含まれているのはどちらでしょう？

答えは今月の給食もりつけ表＆一口メモを見てね！