



## ★10日～16日『キラキラウィーク』《よししせいでシャキッと週間》

食事の時、しせいよく食べていますか？

よししせいで食べると、見た目が美しいだけでなく、食べたものの消化もよくなります。1週間、食べる時のしせいに気を付けて食事をしてみましょう。



## ★11日『おにぎりの日』



『おにぎり』を作しましょう。



いろいろな具を入れておにぎりを作しましょう。

**ギュッと**にぎらず、**ふんわり**にぎるのが『おいしいおにぎり』を作るコツです。

食中毒防止のため、作る時には、ラップや使い捨て手袋を使いましょう。

包んだり、お弁当箱に入れる時には、冷めてから入れましょう。

## ★21日【災害時相互応援協定『東京都渋谷区』との交流こんだて】

「ぶたにくの げんきもいもいどん（しぶや区のメニュー）」



令和6年10月18日に宇都宮市と東京都渋谷区は、大きな災害が発生したときに、おたがいに助け合うための約束をしました。

そこで渋谷区と宇都宮市の学校給食でも交流をすることになりました。

渋谷区の学校でも、宇都宮市の学校給食の料理が提供される予定です。



<https://swslp.tokyo/>  
「渋谷区ワンダフル給食プロジェクト」

## ★26日【友好都市『沖縄県うるま市』との交流こんだて】

「もずく丼（うるま市学校給食の人気メニュー）」



令和6年8月3日に宇都宮市と沖縄県うるま市は、友好都市になりました。

経済・産業・観光をはじめ、人づくりや文化などのあらゆる分野で連携・交流事業を実施しています。

友好都市連携から1周年を迎え、うるま市と宇都宮市の学校給食でも

交流をすることになりました。

うるま市の学校でも宇都宮市の学校給食

の料理が提供される予定です。

<https://uruma-ru.jp/uruma-city/pamphlet/>  
「うるま市観光物産協会 公式WEBサイト」

