

給食だよ 10月



【令和6年10月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

夏の暑さがようやく過ぎて、過ごしやすい季節になりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さつまいも、さんま、くり、ぶどう、かき、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を食べて、冬に備えてじょうぶな体を作りましょう。

生活習慣病を防ごう！



がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には、日頃の生活習慣が大きくかかわっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」と呼びます。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！



食べられるものの幅を広げておこう！



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、よくかんで食べよう！



朝食



昼食



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

作ってみませんか

いわしは生活習慣病を予防します

いわしの かおり揚げ

作り方

- ①いわしは頭と内臓を取り、指で開いて骨を除いておく。
- ②かたくり粉を①につけ、中温の油で揚げる。
- ③ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④水・砂糖・みりん・しょうゆを煮立て、③を加えてさらに煮る。
- ⑤②に④をかけて出来上がり。



材料 4人分

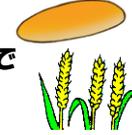
- | | |
|-------|--------|
| いわし | 4尾 |
| かたくり粉 | 少々 |
| 揚げ油 | |
| ねぎ | 5cmくらい |
| しょうが | 1かけ |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |

今月のもくひょう わたしたちのまわりで作られているたべものをしよう

こめ
とちぎ市でとれた
コシヒカリです。



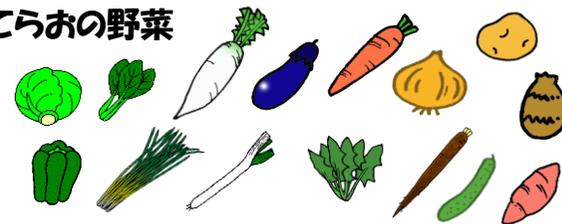
パン
とちぎ県産の小麦粉で
作っています。



牛乳
とちぎ県でいくされている牛から
しぼった牛乳です。



てらおの野菜



寺尾学校給食農産物供給会

他にもたくさんあるよ！

とちぎ市のしょくざい

いちご きゅうり
黒だいずのえだまめ
ひめきゅうり トマト きゅうにく
とちぎ市産だいずの「おぎなっとう」
など etc...



給食に野菜を納品してくださっているみなさん



ぶたにく



とちぎ市産または県産

たまご



とちぎ市産

もやし



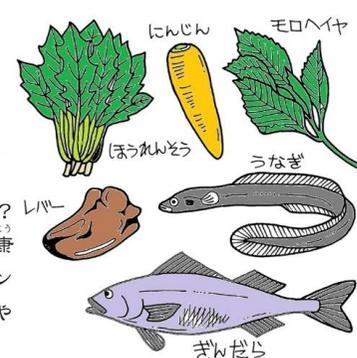
とちぎ市産

給食の食材はわたしたちの身近なところで作られているものが多くあります。給食を食べながら食材がどこで作られたものかを考えてみるのも大切なことです。

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？
10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。



体をうごかそう



スポーツの秋

朝ごはんをしっかり食べて
体力をつけましょう！

ショクイヌ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q10月13日は「さつまいもの日」です。昔、粟（九里）より（四里）うまい13里といわれていたことからこの日になりました。さて、さつまいもの保存方法で正しいのはどれでしょう。

- ①水で洗って冷蔵庫で保存する
- ②そのまま室内で保存する
- ③生のまま冷凍する



こたえ

②
熱帯でとれるバナナは冷蔵庫で保存すると傷んでしまうのはよく知られています。さつまいもの最適な保存温度は13～16℃なのでこれより低い温度で保存すると色が変って腐ってしまいます。