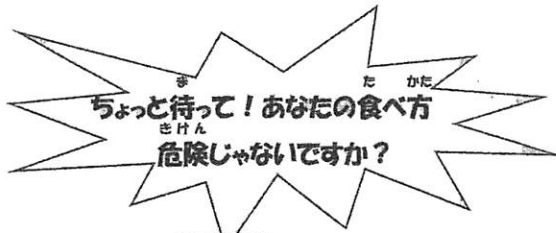


給食だより

令和3年 10月
 栃木市立栃木第四小給食共同調理場

朝晩と涼しくなりやすいぶんと秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことをいいます。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



口いっぱい
 ほおばったり...

食べ物を口の中いっぱいにはおぼったり、ふざけっこしながら食べたり、早食い競争をしたり、よくかまないで飲みこんだり...



もちやだんごなどをのどにつまらせる事故が毎年のように起きています。が、実は私たちがいつも食べているような、パンやごはんなどでも同じような事故は起きています。食事をする時は、口にほどよく入る量でよくかんで食べる習慣をつけましょう。

10月のとち介ランチから

黒大豆枝豆

栃木市の大平地域で作られてた粒が丸くて大きいのが特徴の黒大豆枝豆。緑色のさやに黒いポツポツが出てきて、さやの色が変わります。『黒いポツポツはおいしさのしるし』だそうです。



よくかんで食べてる？ 10月はとちぎ食育月間です♪

この時期に食べ方を見直してみませんか？ よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事のときにはしっかりかんで食べるようにしましょう。

食品ロスを減らそう！

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。一人ひとりの行動が大きな食品ロスの削減につながります。身近なことから始めてみましょう。