

食育だより

9月

3.9.1

宇都宮市立旭中学校

今月の給食目標

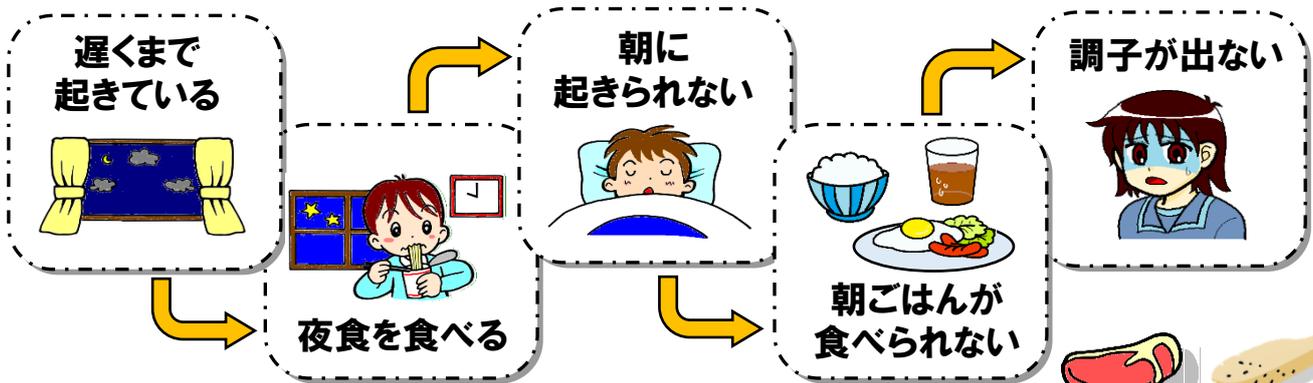
「食べ物と成長
について
考えよう」



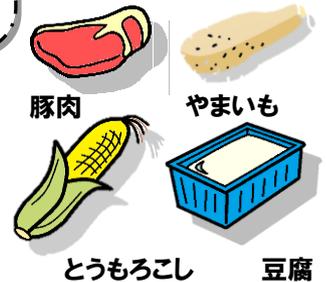
9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

夏の疲れをとろう！ ～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？学校生活が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。



今年度も「おにぎりの日」を実施します！



1. 目的

家庭におけるお弁当（おにぎり）作りを学校と家庭とが連携して実施することで、食事について親子でともに考える機会とし、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育む。

2. 実施日

令和3年10月8日（金）

※ 今年度も1回のみの実施です。

3. 実施内容

生徒自身が主食となるおにぎり作りの計画から材料などの購入、調理までを行い、持参する。

※ おかず・牛乳は給食で提供します。

新米を味わいましょう！

米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために長い時間をかけて米を大切に育てています。わたたちの口に入るまで、88回の手がかかるといわれています。ですから、八十八という字を組み合わせ「米」という字ができたそうです。

9月から10月はおいしい新米が出回る季節ですので、ぜひ味わって食べてみてください。

『おにぎりの日』も、ぜひ栃木のおいしい新米を使って！

