



宇都宮市立一条中学校
令和5年9月 第5号

夏休み中も暑かったですね。1991年～2020年(30年間)の宇都宮の8月の平均最高気温は30.9℃
平均最低気温は22.5℃だったそうです。今年は、どちらも3℃くらい高かったように感じます。

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを おいしく 食べるには

寝る前にお菓子や
アイス・ジュース
などを食べたり、
飲んだりしない
ようにする。



翌日の学校の準備などは
前日のうちに済ませ、朝の
時間にゆとり
をもたせる。



早起きの習慣をつけて
朝の光を浴び、毎日
決まった時間に食べる。
夜更かしをしない。



朝ごはんを きちんと 食べないと

体温が低い状態
が続く、元気に
活動できない。



脳の働きがにぶく
なり、授業など
に集中できない。



栄養バランスが崩れ
おやつを食べすぎ
などによる太りすぎ
にもつながりやすい。



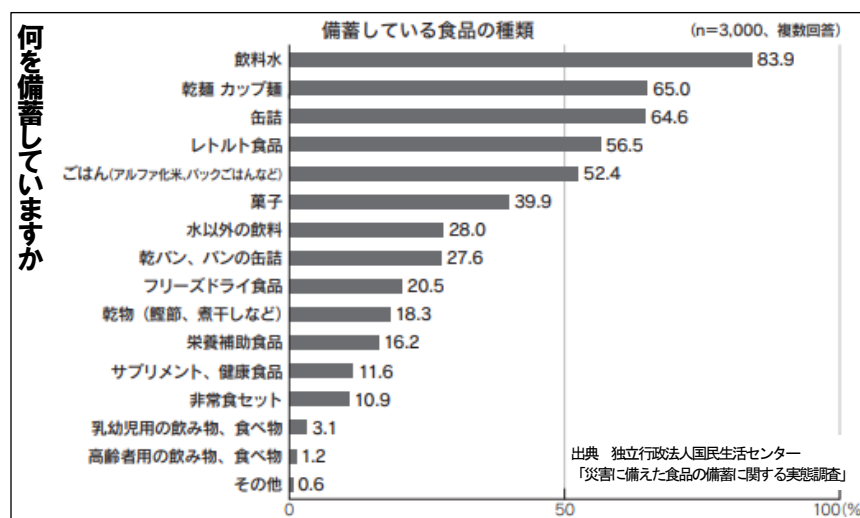
関東大震災から100年、もしもに備えよう！

関東大震災は、1923(大正12)年9月1日午前11時58分に相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5千人余りにもなりました。

もしもの時に困らないように
するためには、日ごろから
水や食料を準備しておくこと
が大切です。

水(3L/人/日)や食料は3日
から1週間分を家族の人数分
備蓄しておきます。

左のグラフは、自宅に長期
保存ができる食品を備蓄して
いる人を対象に行ったアンケ
ートの結果です。水や主食・
主菜になるものに加え、切干
大根や昆布など副菜になるも
のもあるといいですね。



9/19 インド国教員来校 ラクト・ベジタリアン献立



公益財団法人ユネスコ・アジア文化センター(ACCU)の初等中等教育国際交流事業 インド教職員招へい
プログラムで、インドの初等中等教職員12名が来校します。

インドは、宗教的な理由から菜食である方が多いそうです。世界で最もベジタリアンの多い国ともいわ
れています。ベジタリアンにも様々な方がいますが、乳製品は食べられるラクト・ベジタリアンの方に合
わせて、肉や魚・卵は使用せず、みそ汁のだしもかつお節ではなく、昆布でとります。栃木県の特産品も紹介
できればと、「かんぴょう」や「とちおとめ」を使った献立にしました。

9/22 学校園統一 郷土料理〔三重〕



地域学校園で取り組む「郷土料理」5月の千葉県に続いて、今回は三重県です。

日本のほぼ真ん中に位置する三重県には、「伊勢神宮」や世界遺産「熊野古道」、リアス式海岸など、
美しい自然や名所旧跡が数多く存在します。

「セルフ肉みそひじき」に使われるひじきは、古くから三重県の特産品として有名で、江戸時代の書物に
すでに伊勢の名産品として記載されています。

「僧兵汁」は、三重県の湯の山温泉に伝わる名物です。戦国時代、武家政治の横暴に対して寺も武装し
戦う僧侶が力をつけるために食した料理が始まりといわれています。古くはイノシシ、シカ、ヤマドリなど
の山でとれる肉を中心とした料理でしたが、現在では、豚や鶏肉と野菜を煮込み、味噌で仕上げています。

9/27 学校園統一 世界の料理〔カンボジア〕



地域学校園で取り組む「世界の料理」今年度 第1回目は、小学2年生の国語「外国の小学校について
聞こう」にてでくるカンボジアの料理です。カンボジアでは給食はないそうですが、日本と同様、主食
はお米です。クメール料理とよばれるプラホックという発酵した魚のペーストや魚醤のトゥック・トレイ
をしょうゆのように使って味付けします。給食では、ナンプラーをトゥック・トレイの代わりに使って、
カンボジア風のローストチキン(モョン・アン)や豆腐とりのスープ(ソムローチャーチャイ(ソムロープカー
トゥモー))を出します。日本人にも食べやすい料理です。



9/29 十五夜 お月見献立

十五夜は「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれます。この頃の月は、空が澄みわたり一年で一番美しいと
いわれています。また、十五夜のころは稲が育ち、間もなく収穫が始まる時期。無事に収穫できる喜びを
分かち合い感謝する日でもありました。栃木県では、十五夜や十三夜の時にさといもの入ったけんちん汁
を食べる風習があります。



9月～1月 家庭科2年生 作成献立

授業で作成した給食献立の中から、少しアレンジして、実際に給食として出します。お楽しみに！

宇都宮市から、長引く物価高騰の中、学校給食の栄養バランスと量の確保及び保護者負担の軽減を図るため、
「令和5年度学校給食等支援事業補助金」が交付されます。
9月の給食費は、補助2,100円分を減額し、3,700円の集金になります。また、残りの金額を食材費に充当します。