

食育だより 9月号

令和7年9月2日
宇都宮市立上河内東小学校



夏休みがおわり、9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。
夏の疲れが出やすい時期なので睡眠と食事をしっかりと、体調を整え
ましょう。熱中症にも引き続き注意が必要です。しっかり朝ごはんを食べ
ること、こまめな水分補給をこころがけて過ごしましょう。



こんな生活になっていませんか？

夜更かしをして朝起きられず、朝ごはんを食べないまま学校に来て
いる人はいませんか？夏休み中に生活のリズムが崩れてしまった人
は、なるべく早く、正しいリズムを取り戻しましょう。

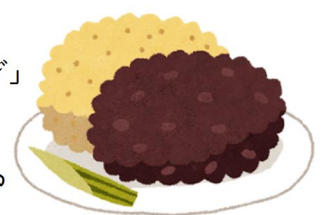
まずは夜早めにふとんに入ることから始め、朝は、ごはんを食べ
る時間を考えて、起きる時間を決めましょう。



秋のお彼岸と行事食

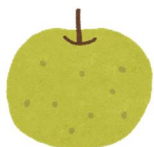
秋のお彼岸とは、秋分の日を中日とし、前後3日間を合わせた7日間のことです。秋分の日は例年9月22
日または23日頃にあたり、たとえば9月23日が秋分の日の場合、秋のお彼岸は9月20日から26日までと
なります。

秋のお彼岸の行事食としては、春にはこしあんを餅を包んだ「ぼた餅」が定番で
あるのに対し、秋にはつぶあんを餅を包んだ「おはぎ」が定着しています。「おはぎ」
という名は、秋に咲く萩の花に見立てて名付けられたもの。使用される小豆の赤色
には古くから魔除けの力があると信じられており、秋に収穫される小豆は皮がやわ
らかく、皮ごと使えるため、つぶあんとして用いられるのが特徴です。



9月の旬の食材

梨は8割以上が水分であるため、暑さがまだ残るこの季節の水分
補給にちょうど良い食材です。また、冷房や冷たい食べ物による体
の冷えによって生じるむくみを改善してくれるカリウム、虫歯予防
効果のあるキシリトールなど多くの効果が期待でき
ます。栄養豊富な梨を美味しく食べて、暑さで疲れた
体を整えましょう。





「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



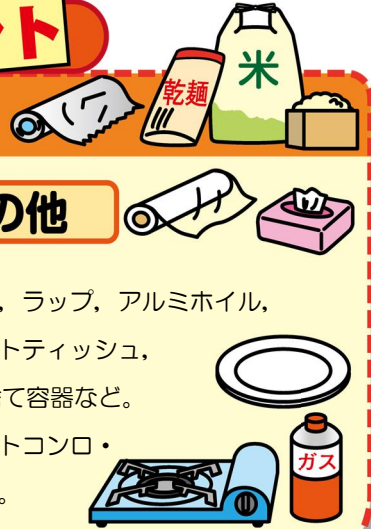
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



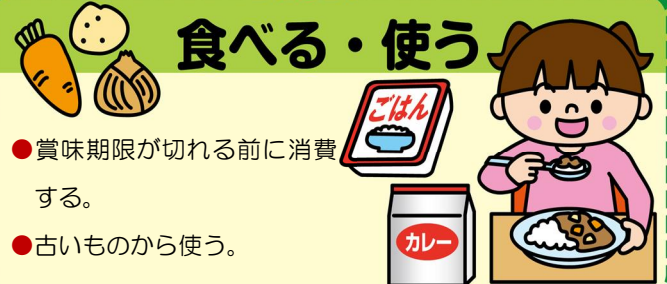
買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



宇都宮市の学校給食のレシピから・・・ お子さんと一緒に作ってみませんか

カボチャ蒸しパン

材料（4人分）

卵 1個 ・ きび砂糖 大さじ4強 ・ 牛乳 50cc ・ 薄力粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1 ・ 油 大さじ1 ・ かぼちゃ 1/10個

作り方

- ①カボチャは、1～2cm角に切る。
- ②ボールに卵、きび砂糖、牛乳を合わせて混ぜる。
- ③2に薄力粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れて混ぜ、油も加えて混ぜる。
- ④3をカップに均等に入れ、かぼちゃを乗せる。
- ⑤蒸し器に並べて、13分程度蒸す。

宇都宮市の学校給食のレシピはクックパッドに掲載されています。 <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

