



令和7年度 10月号

宇都宮市立清原南小学校

10月には、秋休みがあり、そのあとには遠足や修学旅行、陸上大会など楽しい学校行事があります。

そして10月6日には、食に関する行事の一つである「十五夜」がありますね。旧暦の8月15日に行われる

お月見のことで、「中秋の名月」といいます。平安時代に中国から日本へ伝わり、貴族の間では月を愛で

る風習がさらに広まり、秋の重要な年中行事の一つとなりました。庶民の間に十五夜の風習が伝わったの

は、それから少し後の、江戸時代に入ってからです。ススキや団子、農作物(里芋など)を供えて、無事に稲

を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日となりました。給食では、うさぎ型のハンバーグを提供します。

お楽しみに!



毎日朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。気温も下がりはじめ、風邪などに注意しなければならない時期になります。朝ごはんを食べて元気に登校しましょう!!

理想の朝ごはんとは?

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事のことがいわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養バランスが整います。



何も食べていない人へ

まずは何か食べることから始めましょう。おにぎりやパン、家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がついたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。



★今月の給食室前の掲示★

朝ごはんにおすすめな栄養素である『たんぱく質』についての

イラストを給食委員さんがかいてくれました!

ぜひ見に来てくださいね(♡^)/

