



だより



宇都宮市立明保小学校

2025年9月

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。夏の疲れをとるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムもとりもどし、体調を整えましょう。



★今月の献立から★

9月18日(木)……宮っ子ランチ(梨)

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることができる献立を実施しています。9月は栃木県の農産物をもっと知って欲しいので、「梨」給食を実施します。梨は、鈴木梨園の美味しい梨を味わいます。

9月25日(木)……鶏肉のカチャトーラ

揚げた鶏肉を、にんにく・玉ねぎ・きのこ類・ワイン・ハーブを入れたトマトソースで煮込んだ料理です。宇都宮市と姉妹都市のイタリア ピエトロサンタ市にちなんだ料理です。「カチャトーラ」には、「猟師風」「狩人風」などの意味があります。



夏ばて解消のために、
しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんの働

①空っぽになった頭と体にエネルギー補給!

朝の頭と体はエネルギー不足です。寝ている間に使ったエネルギーと、昼ごはんを食べるまでの活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補給しなければいけません。



②体温を上げて、体を目覚めさせる!

夜寝ている時の体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。



③朝ごはんでは体内時計をリセット!

朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレが元に戻り、体の調子が整います。



④うんちのリズムを整える!

朝は、腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べることは、うんちのリズムを整えることにつながります。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイスクリーム、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにしましょう。



学校の準備などは前日のうちにしておきましょう。朝は、時間に余裕を持ちましょう。



早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に朝ごはんを食べましょう。夜更かしはしないでね!



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。