



食育だより

宇都宮市立
峰小学校



8・9月の給食目標

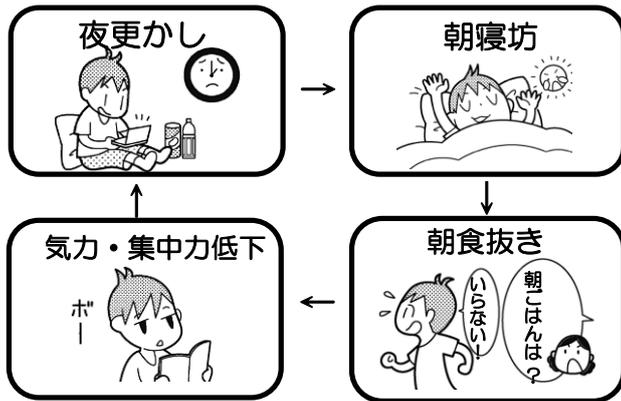
○正しい食べ方をしよう

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？きっとさまざまな体験をして、充実した時間を過ごせたことと思います。

夏休み明けも、朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。



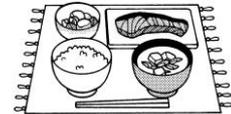
生活のリズムをとりもどそう



夏休みの生活を引きずって夜更かしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。

朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと、体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなったり、活発な活動ができなくなったりしてしまいます。

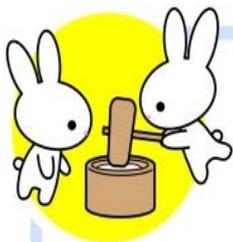
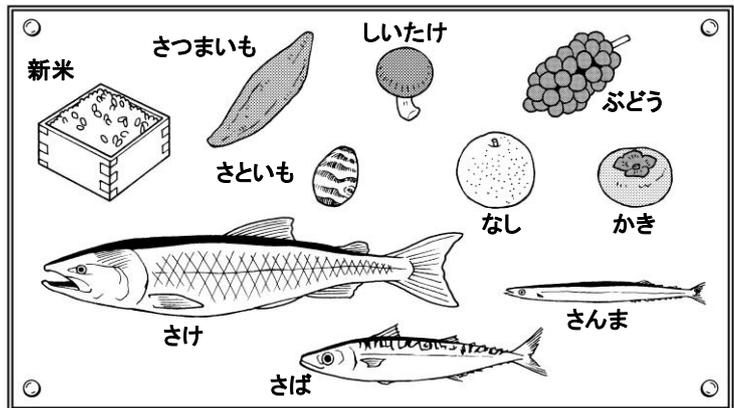
休みに生活習慣が乱れてしまった人は元にもどすようにしましょう。



秋に美味しい食べ物

秋は、さつまいもや栗、きのこ類、梨、ぶどう、お米などおいしい野菜や果物がたくさん出回る季節です。

多くの食材が旬を迎える秋は、いつもより食欲を増すという考えから「食欲の秋」と呼ばれるようになりました。



月見とは、十五夜と十三夜にだんごやススキを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。今年の十五夜は9月13日で十三夜は10月11日です。

月見だんごやすすき、収穫物などを供えるのは感謝と祈りをささげるためといわれています。

月見だんごは、地域によって違いがあります。丸い形のものは関東風、少し細長い形のだんごにあんを巻いたものは関西風です。



作ってみよう！

さつまいもごはん



お月見献立で提供するさつまいもごはんです。給食では皮をむいていますが、皮つきのままでも彩りがよくなるのでおすすめです。家でも簡単に出来るので、ぜひお試しください！

●材料（作りやすい分量）●

- ・お米 2合
- ・さつまいも 1本（小）
- ・塩 小さじ1/2~1
- ・黒ごま お好み

●作り方●

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにする。
- ②炊飯器に、洗ったお米と通常の分量の水を入れ、その上にさつまいもと塩を加え炊く。
- ③炊き上がったごはんに黒ごまを加えて完成。