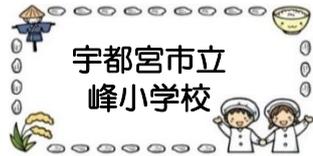




# 食育だより



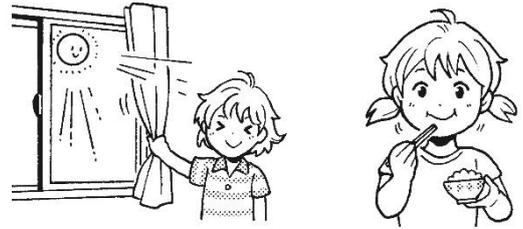
宇都宮市立  
峰小学校

9月の給食目標 正しい食べ方をしよう

夏休みが終わり、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごせるように、早寝早起き、3食しっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう！

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



## ～9月1日は「防災の日」です～

9月1日は「防災の日」です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。

家庭備蓄の食品の量は、1人最低3日～1週間×家族の人数が望ましいといわれています。水の備蓄量は、1人当たり最低3日分の約9L（飲料水＋調理用水）が望ましいです。備蓄には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。日常食品を多めにとると、常に一定量を備えることができます。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

### 非常食の選び方

- 保存期間は3年以上のもの、期限を確認しやすいものを選びましょう。
- ごみが少なくかさばらない、パウチタイプがおすすめです。
- 災害時はストレスで食欲不振になりがちなので、普段から食べ慣れている味付けのものを選びましょう。 → カップ麺やごはんもの、カレーなど



## ～十五夜と十三夜 今年はいつ？～

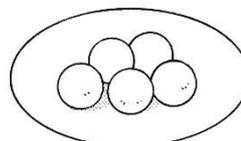
月見とは、十五夜と十三夜にだんごやすすきを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。

## 地域によって違う！ 月見だんご

月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

かんとうふう  
関東風



かんさいふう  
関西風

