食育だより 8月 9月

宇都宮市立岡本西小学校

２０２４年８月

８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１７日……お月見献立（十五夜）

９月１７日は「十五夜」です。別名「中秋の名月」や「いも名月」とも，呼ばれています。稲穂に見立てたススキを飾り，お供え物をし，秋の実りに感謝しながら，美しい月をめでるお祭りです。十五夜に，「さんま」と「けんちん汁」を食べるのは，栃木県独特の風習です。

９月２４日……鶏肉のカチャトーラ

焼いた鶏肉を，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。

９月２５日……小松菜給食

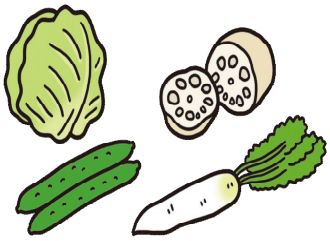
トマト以外の栃木県の農産物も知って欲しいので，今月は小松菜給食を実施します。

8月31日は野菜の日 ～野菜のいいとこ、見つけよう～

体の調子を整える！

野菜にはビタミン，ミネラル(無機質)がたっぷり。お腹の調子を整え，血糖値の急上昇を抑えてくれる食物繊維もたくさん含んでいます。

季節を感じることができる！



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って，野菜博士になろう！

たくさん食べても太りません！

野菜をたくさん食べて健康づくり。肉・魚・卵のおかずの２倍くらいの量の野菜を食べましょう。ゆでたり，炒めたりするとたくさん食べられます。

料理の彩りが豊かになる！

緑だけでなく，赤や黄色，オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。色のもとの色素には，健康づくりに役立つ機能も期待されています。

姿勢をよくして食べよう