



食育だより 第2号

宇都宮市立桜小学校

令和7年9月16日

夏休みが終わって9月も半分か過ぎました。まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。

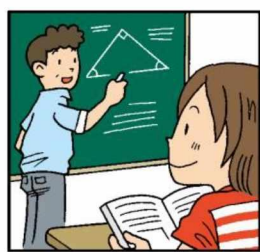
早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって、規則正しい学校生活を送るように心掛けましょう。

夏休み明け生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、私たちの体にある「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、朝食を食べることが良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。



秋の味覚を楽しみましょう

秋は日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。

また、ぶどうやかき、りんごなどの果物が実りぎんなんや栗など、様々な秋の味覚を楽しむことができます。いわし、かつお、さば、さんまなどは、今からが一番脂がのっておいしい季節です。



知っていますか？ 月見は2回

月見は月見だんごや里いも、豆や栗をそなえてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起が良くないとされています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。

地域によって違う 月見だんご

月見のとき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、月見だんごを楽しみましょう。



重陽の節句について

旧暦の9月9日は重陽の節句といい、五節句の一つです。

もともとは、菊を使って不老長寿や厄払いを行っていましたが、秋の収穫の時期であることから、秋の味覚の代表である栗ご飯が食べられるようになりました。給食では、無病息災を願い9日に『栗ごはん』を提供しました。



本校のお赤飯はもち米をたっぷり使っているのでもちもちしていて、こどもたちもよく食べてくれています。