



食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

夏休みが終わって、例年ですとまだまだ暑い日が続きますが、今年は天候が安定しないようです。気温の乱高下の影響で、体調を崩しやすくなる子どもたちもいるのではないのでしょうか。元気に過ごすためにも生活のリズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

生活リズムをととのえるために大切なこと



わたしたちの体には『朝になると起き、夜になると眠る』というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。

生活リズムをととのえるには、

- ①毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる
- ②バランスのよい食事（特に朝ごはん）をしっかりと食べる
- ③夜は早めに寝る

この3点が大切です。

また、夜に早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。



お月見 十五夜と十三夜

だんごやススキを供えて月の美しさを眺め楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日です。十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。



秋の味覚を探してみよう！

みなさんは秋に旬を迎えるおいしい食べ物をいくつ知っていますか？

野菜やくだもの、魚などいろいろなものがあります。

お店などに行ったときにはどんなものがあるのか探してみてくださいね。



本校では9月13日（金）に城山地域学校園統一の『十五夜献立』を提供します！梨やさんまを使った献立です。お楽しみに♪



がついつか たなはたこんだて
7月5日 七夕献立



- こもく すし
・五目ちらし寿司
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- たなはたじる
・七夕汁
- あま がわ
・天の川ゼリー

がつこのか ねん くみ こんだて
7月9日 5年2組リクエスト献立

リクエストに必ず
あがる『ココアあげパン』
は子どもたちに大人気！
ひとつひとつ丁寧に
給食室で作っています。



- ・ココアあげパン
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- ・さきさきチーズ
- ・ゆで野菜
- ・野菜とウィンナーのスープ

きゅうしょく おはなし給食

がつとおか
7月10日のテーマは

あつくにりょうり
＜暑い国の料理＞

- ・メキシカンライス
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- ようふう
・洋風たまごスープ
- ・プリン

メキシカンライスはメキシコで
食べられているお米料理で、お米を
炒めてからトマトと一緒に炊き込
んで作ります。

給食では炒めた具材をごはん
にのせて食べました。

プリンはメキシコ発祥ではあり
ませんが、よく食べられているデザ
ートだそうです。

図書館だよりでもお知らせしていますが、本校では毎月
1回、学校図書館司書の鈴木先生と協力をして『おはな
し給食』の献立を取り入れています。

本に出てくる料理や、本が書かれた国の郷土料理などを
実際に食べるなんてなんだかワクワクしませんか？



「ファンが悪魔をつかまえた」
(メキシコのおはなし)