



おうちのひととよんでね。

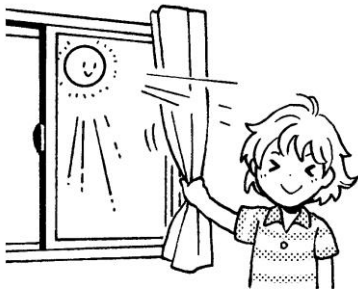
# しょくいくだより

宇都宮市立新田小学校  
令和4年度 第5号



残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。季節の変わり目で体調を崩している人はいませんか？生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんで元気に学校生活を送れるようにしましょう。

## 夏休み明けの生活リズムを整えよう！



©少年写真新聞社2022

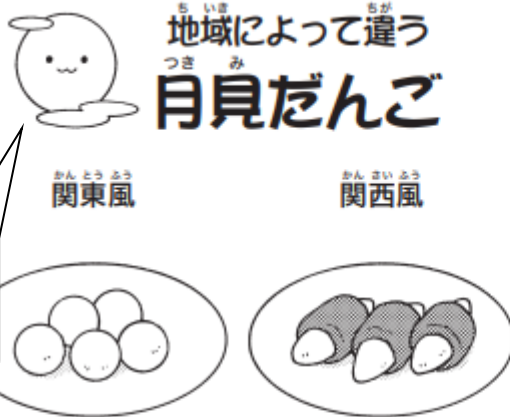
夏休みに夜更かしや朝寝坊が続いてしまった人はいませんか？まずは起きたら朝の光を浴びましょう。そして朝ごはんです！朝ごはんを食べると、脳や体が自覚め午前中から元気に活動ができます。主食・主菜・副菜をそろえて食べると栄養バランスがよくなります。昼間はできるだけ体を動かし、夜は早めに寝るように心がけましょう。



©少年写真新聞社2022

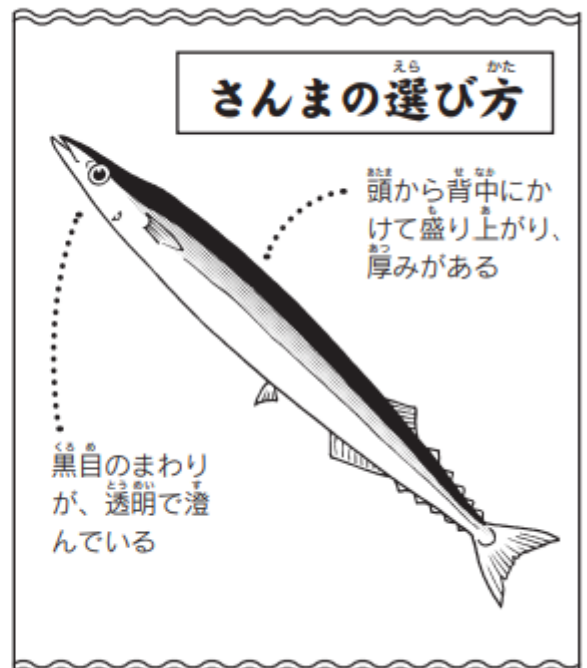
## 秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の生活に欠かせない米が収穫できる季節です。また、なしやりんごなどの果物が実り、さつまいもやくりやさんまなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。給食でも、針ヶ谷の阿部なし園さんの「なし」や茂原の鈴甲農園さんの「ねぎ」を使った、今の時期に地元でとれる食材を使った給食を提供します。お楽しみに♪



今年の十五夜は9月10日(土)です。献立予定表に抜けていました！9日(金)月見デザートでゼリーが出ます。

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。



黒目のまわりが、透明で澄んでいる

頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがある

★うしろは若松原地域  
学校園だよりです！