



令和7年度 9月号
宇都宮市立城山西小学校

お子様と一緒に読んでください

9月になっても、まだ残暑の厳しい日が続きます。

夏休み中に朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをしたりする日が多かった人はいませんか？

暑かった夏の疲れが残っている人もいるでしょう。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整えていきましょう。

～1日のスタートは朝ごはんから～



朝ごはんは1日のはじまりです。

おきてすぐは、体はまだねむっています。

朝ごはんを食べると、えいよう分が体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ体は目ざめます。体が目ざめると、勉強やうんどうをするための元気がわいてきます。

出典：文部科学省 「楽しい食事つながる食育」

《宇都宮市産の旬を味わう給食 9月は梨給食の日》

9月の宮っ子ランチは宇都宮産の「梨給食」を実施します。



◇梨給食の日 ○9月12日 デザートの梨 ○9月29日 梨カレー

城山西小では、地域の生産者さん「フルーツパーク古賀志」さんの新鮮でおいしい梨を提供します。

梨はほとんどが水分ですが、疲労回復効果のある「クエン酸」や、咳や喉の炎症をやわらげる成分「サポニン」も含まれています。梨カレーは、梨の優しい甘みとスパイシーなカレーを合わせたフルーティなカレーです。

6月に給食委員会が好きな給食アンケートを実施しました

★主食	1位 ココア揚げパン	2位 麦入りごはん	3位 パスタ
★おかず	1位 とりのから揚げ	2位 ハンバーグ	3位 カレー
★デザート	1位 ガリガリ君アイス	2位 プリン	3位 フルーツポンチ

おかずは王道の鶏のから揚げが1位になりました。子供たちに好きな給食メニューを聞くと目をキラキラさせながらたくさん答えてくれました。9月の給食に出る予定なので楽しみにしてください！

～じゃがいものしゅうかく～



7月3日(木)に、6年生によるジャガイモの収穫作業が行われました。

蒸し暑く、汗がふき出るような天候の中、大きく育った男爵とメイクイーンをたくさん収穫できました。土の中からゴロゴロ出てくるじゃがいもに、6年生児童たちも歓声をあげながら収穫していました。

7月の給食では、夏の肉じゃが、サマーシチュー、ウィンナーとじゃがいものチリソースなどに使われ、みんなおいしそうに食べていました。

防災の日

9月1日は防災の日です。この日に
関東大震災があったことを機に、災害に
備え、どのように行動すればいいのかを
あらためて確認して学ぶ日です。災害時
には食べ物や水をどのように確保する
かを考え、日頃から準備しておくことが
大切です。とくに災害時に食べることを
想定して作られた食品を防災食や非常
食といいます。保存が利いて栄養価が
高く調理も簡単であることがポイント
になります。缶詰、レトルト食品、乾燥
食品などがよく使われます。選ぶときは、
保存期間、開封後の持ち、調理方法、
栄養バランスを考えましょう。日頃から
食べ慣れているものを
選ぶことも大切です。
防災食について家族と
話し合ってみてください。



☆簡単 ポリ袋レシピ☆

① 基本のご飯

(材料) 無洗米 1 合 水 200ml

1. 高密度ポリエチレン製のポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結びます。
2. 鍋に皿を敷き、1/3 の水を入れた鍋に 1 を入れて蓋をして火にかけます。
3. 沸騰したら中火にして 20 分経ったら火を止めて 10 分蒸らして、できあがり。熱いのでトングがあると便利です。

② イタリアン切干サラダ

(材料) 切干大根 30g トマトジュース 30ml ツナ缶 1 缶 お好みでおろしにんにく・オリーブオイル

1. 材料を全てポリ袋に入れ、ふやかす。