



# 令和7年度 9月号 宇都宮市立城山西小学校

### お子様と一緒にお読みください

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。



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 -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~

















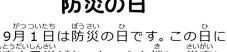
7月3日(木)に、6年生によるジャガイモの収穫作業が行われました。

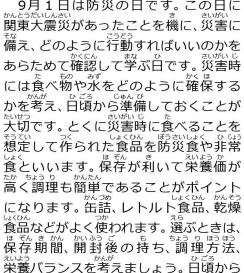
蒸し暑く、汗がふき出るような天候の中、大きく育った男爵とメイクイーンをたくさん収穫できました。土 の中からゴロゴロ出てくるじゃがいもに、6年生児童たちも歓声をあげながら収穫していました。

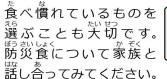
7月の給食では、夏の肉じゃが、サマーシチュー、ウィンナーとじゃがいものチリソースなどに使われ、 みんなおいしそうに食べていました。





























## ☆簡単 ポリ袋レシピ☆

① 基本のご飯

無洗米 1 合 水 200m l (材料)

- 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。