



給食だより9月

令和4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

～7月の献立から～



グレープゼリー
微量栄養素が多く摂取できるように食物繊維と鉄分を強化した手作りゼリーです。



じゃがいもの蒸しパン
給食農園のじゃがいもを使ったチーズたっぷりの蒸しパン。



宮っ子ランチ夏：
平和を願って大いちょう献立
十六穀ご飯・揚げ餃子・辛し和え
大いちょう汁・マスカットゼリー・牛乳

歴史のある宇都宮市で、生産や栽培された食材をたくさん使った献立です。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、生活のリズムが崩れてしまったりした人はいませんか？ もし悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。



「元気に活躍できるための生活」大作戦！

9/17の運動会にむけて・・・

<作戦①> 強い筋肉や骨を作るために
たんぱく質 をしっかりとる！



肉



牛乳



さかな



卵

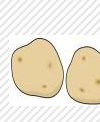
<作戦②> 持久力をつけるためには
たんぱく質 がかせません！



ごはん



パン



いも類



<作戦③> **ビタミン** をたくさんとって
体につかれのをこさない！



くだもの



やさい

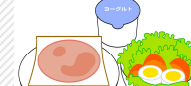
<作戦④> **生活のリズム** をととのえて
自分のベストの力が発揮できる体をつくる！



睡眠



活動



食事



もうすぐ十五夜給食！

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。



意外に低カロリー！

十五夜9月10日（土）
9日（金）の給食は十五夜献立です。
鶏ごぼうおこわ・焼き栗コロッケ
塩昆布和え・けんちん汁・牛乳

十五夜に、里芋をお供えします。
里芋は、カリウムなどの無機質、ビタミンB、食物繊維などを含むヘルシー食品です。