



2023年10月  
宇都宮市立戸祭小学校

うちのひと  
よみましょう

朝夕はだいぶ涼しくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすくなりますので体調管理には十分気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫で、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

## 秋は行事がいっぱい!

十五夜・十三夜



今年は9月29日が十五夜、10月27日が十三夜です。十五夜の月は「いも名月」と言われ、十三夜の月は「くり名月」「まめ名月」と言われます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月（十五夜）より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」と言われきられたそうです。10月27日の給食には「くりおこわ」を予定しています。

## ハロウィーン

古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。10月31日に行われ、かぼちゃをくり抜いて提灯（ジャック・オ・ランタン）を作ったり、おばけの仮装をしたりして楽しめます。



## 魚に親しもう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚の献立だと嫌がる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康により優れた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋は、さばや戻りがつお、鮭など、食べやすく、あぶらののったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってくれるとうれしいです。

## 魚の栄養でパワーアップしよう!

### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



### 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により動きをするあぶらです。

### ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

## 食事マナーアップ週間に、ご協力をお願いします

戸祭小学校では、10月23日～27日が「食事マナーアップ週間」になります。

宇都宮市では、「うつのみや元気プロジェクト」の取り組みのひとつとして、今年度も食事マナー指導を進めています。本校でも「食事マナーアップ週間」を設け、児童の食事マナー向上への意識を高めていけるよう取り組んでいます。

各学級では主に給食の時間に、姿勢や食べ方、お箸の使い方などのマナー指導を進めています。食事マナーは生涯にわたる社会性のひとつであり、小さいころから意識し習慣づけることが大切です。この機会をとおり、

学校とご家庭と一緒に取り組んでいけたらと考えています。

ご理解とご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

