



ねん がっこう
令和5年9月号
うつのみやしりつとまつりしょうがっこう
宇都宮市立戸祭小学校
おうちのひとと
よみましょう

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ なが なが なが
長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりましたが、ご家庭でのお子さまの様子はいかがで
しょうか。まだ、夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人には、ぜひとも「早起き」を
おすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果、早く寝
られるようになります。夏休み明けには、まず「早起き⇒朝ごはん⇒早寝」を実践し、充実した
学校生活を送るために、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう



あさ ごぜんちゅう げんき す たいせつ
朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。
また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

ね まえ か し
寝る前に、お菓子やアイス、ジュ
スなどを食
べたり、飲ん
だりしない
ようにする。



よくじつ がっこう じゅん び ぜんじつ
翌日の学校の準備などは前日のう
ちに済ませ、
朝の時間に
ゆとりをも
たせる。



はや お しゅうかん
早起きの習慣をつけて毎日、決
まった時間
に食べる。夜
ふかしをし
ない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

たいおん ひく しょうたい つづ げん き かつ
体温が低い状態が続く、元気に活
動できない。



のう 脳のはたらきがにぶくなり、授業
などに集中できない。



えいよう バランスが崩れ、おやつや食
べすぎなどによる太りすぎにもつ
ながりやすい。



給食委員会の活動いろいろ

7月6日、給食委員会みんなで、温室横の畑で育てたじゃがいもを収穫しました。大小さまざまな大きさのじゃがいもが約30 kgとれました。今回は6年生が給食室に届けて、7月11日の「豚肉とじゃがいもの煮つけ」に使い、おいしく調理してもらいました。この日は、低学年のみんなも残食が少なく、とてもおいしくいただくことができました。暑い中、収穫をしてくれた給食委員会のみなさん、ありがとうございました。



給食委員会では、毎日給食の時間に「ひとくちメモ」の放送をしています。その日の献立や食材についての説明をしてくれています。今年度は委員会みんなの意見で、「給食クイズ」や「推しメニュー」についても新たに始めました。7月最後の週の5年1組の給食委員が考えた「給食クイズ」がとてもよい問題だったので紹介いたします。

夏野菜で今月食べたズッキーニは、キュウリにそっくりですがキュウリの仲間では
ありません。何の仲間でしょうか？

- ① えだまめ ② ピーマン ③ かぼちゃ

正解は、③のかぼちゃです。キュウリのような形をした夏野菜のズッキーニですが、意外にも、かぼちゃの仲間なのです。ズッキーニはイタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味もあるそうです。



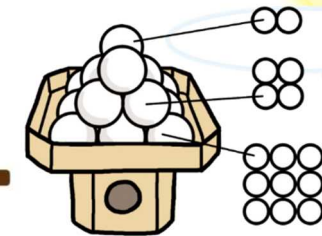
十五夜

昔の暦で8月15日の月は、1年で最も美しいとされ「中秋の名月」と呼びます。また、この頃に旬を迎える里芋にちなみ、別名「いも名月」とも呼ばれています。今年は9月29日になります。

お月見では、団子とともにその時期に収穫される農作物をお供えし、すすきを飾ります。このすすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。さらに日本では、ほぼ1か月後に「十三夜」もあり、「十五夜」と「十三夜」の2回お月見をします。今年の十三夜は10月27日です。

お月見献立として9月29日に、旬の里芋や野菜を使ったけんちん汁、お月見デザートを用意しています。十五夜当日、美しい月が見られるといいですね...

月見団子の数



十五夜にかけて、15個にすることが多いようです。「三方」という台の上に重ねます。