



ねん がつごう  
令和4年8・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  
長かった夏休みも終わり、みなさん、元気に学校生活を迎えられていますか。まだ残暑の  
きび ひ つづ あさゆう あき けはい かん  
厳しい日が続きますが、朝夕には秋の気配が感じられるようになっていきます。夏休みで  
みだ せいかつしゅうかん いちどみなお がくしゅう うんどう げんき  
乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。  
げんき がっこうせいかつ き あさ えいよう  
元気に学校生活のスタートを切るためには、朝ごはんを栄養バランスにも気をつけながら  
しっかり食べて登校しましょう。そして、引き続き調理員さんが愛情いっぱいおいしい給食を  
つく いただきますので、よく味わって、おいしく食べてください。



## 朝ごはんは体のめざまし時計

ね あいだ  
寝ている間も、エネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギー  
が不足します。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がり、ポツ〜とした  
かん つづ からだ げんき いちにち あさ  
感じが続いて、体がすっきりとしません。元気な一日のために、朝ごはんを食べて、  
からだ めざ  
体を目覚めさせましょう！！



## 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

おやすみモード



かつどうモード



スイッチオン！



## 3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

のう  
脳のめざましスイッチ



からだ  
体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ



## 戸祭小の地産地消

きゅうしょくいんかい はたけ  
～給食委員会の畑から～

つきはじめ きゅうしょくいんかい  
7月始め、給食委員会のみなで、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50kgもとれました。今回は6年生が調理員さんに届けて、7月8日の「豚肉とじゃがい  
もの煮つけ」に使い、おいしく調理してくれました。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。

あつ なか しゅうかく  
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。



きゅうしょく しゅん あじ きせつ ぎょうじ たいせつ  
給食では、旬の味や季節の行事を大切にしたい献立づくりを心がけています。  
9月10日(土)は、十五夜です。給食では、9日(金)が十五夜の献立になります。

## 十五夜と月見団子



### 月見団子の始まり

あき しゅうかく かんしゃ こめ こな だんご  
秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれ  
る「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」  
ともいわれることから、さとも似せた形の団子を作る地域もあります。  
だんご つく ちいき  
団子といっしょにいもや秋のくだもの、お  
みき そな かざ  
神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすき  
は、たわわに実った稲穂に見立てています。

### 月見団子の数

じゅうごや  
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  
て置きます。

