

令和6年度

宇都宮市立富屋小学校

9月食育だより



★うちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

夏休みが終わり、学校が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？

まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。1日3食をしっかりと食べて、生活リズムを取り戻していきましょう。

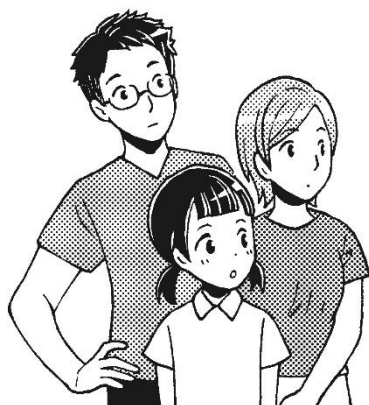
夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024

9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害がおこるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

乾物や缶詰、保存ができる食材を備蓄しておくといわれています。給食では、9月2日に「切り干し大根のナムル」や「麴入りみそ汁」といった乾物を使ったメニュー、「いわしの梅煮」を出しました。



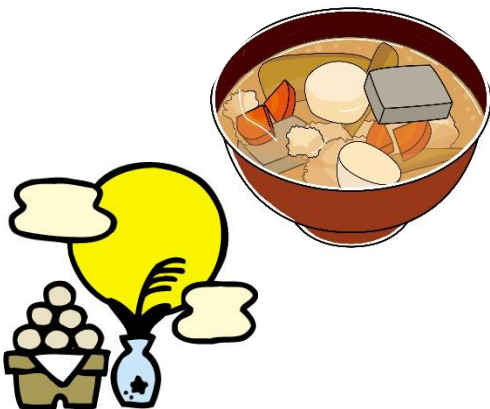
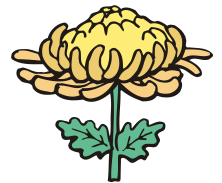
☆9月の行事食☆

9月の給食でできる行事食を紹介します。

9月9日 重陽の節句献立

重陽の節句は季節の花である菊を用いることから「菊の節句」とも呼ばれています。平安時代の宮中ではお酒の杯に菊の花を浮かべた「菊酒」を味わっていました。また、収穫のお祝いに栗ごはんを食べる風習があります。

給食では、栗ごはんのほかに、菊入りごまあえを取り入れました。



9月17日 十五夜献立

月見は十五夜と十三夜と2回あり、両方見るのが習わしになっています。十五夜では、さといもを供えることから、「芋名月」ともいわれています。栃木県では、さといもが入ったけんちん汁を食べる風習があります。

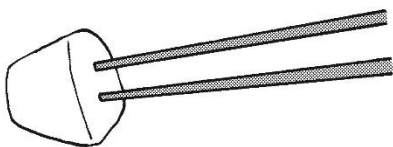
十五夜の日の給食は、けんちん汁にしました。



はしのマナー

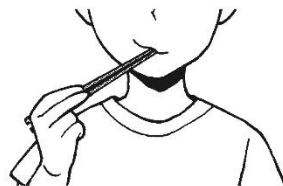
きれいはしに注意しよう

刺しばし



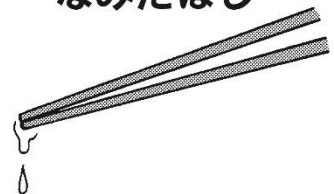
食べ物に、はしを突き刺して食べることは、マナー違反です。

ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ること、マナー違反です。

なみだばし



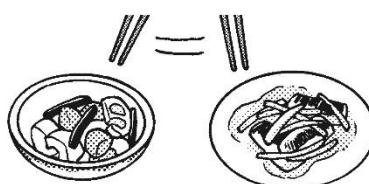
はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすことは、マナー違反です。

寄せばし



はしで食器を手元に引き寄せることは、マナー違反です。

迷いばし



料理を迷い、はしをあちこちと動かすことは、マナー違反です。

探りばし



汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ることは、マナー違反です。