

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

9月食育たより



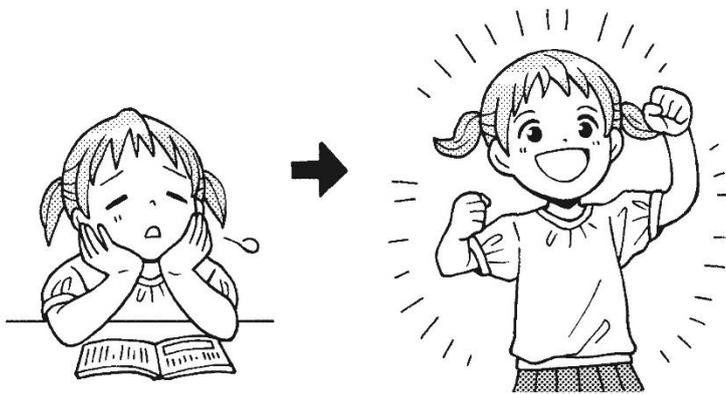
★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

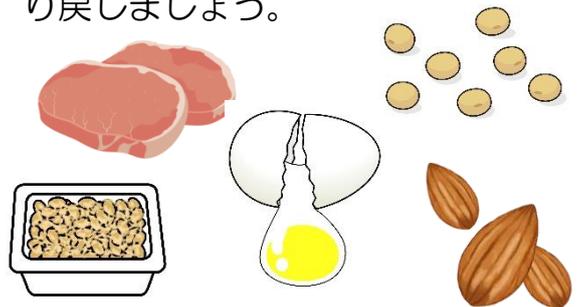
夏休みが終わり、学校が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？

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。

夏の疲れが残っていませんか？



夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。



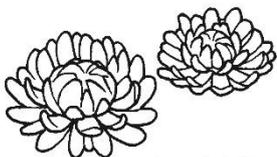
☆ビタミンB1

- 豚肉
- 大豆製品 (大豆, 豆腐)
- ナッツ類

☆ビタミンB2

- レバー
- 納豆
- 卵

9月の行事食



重陽の節句

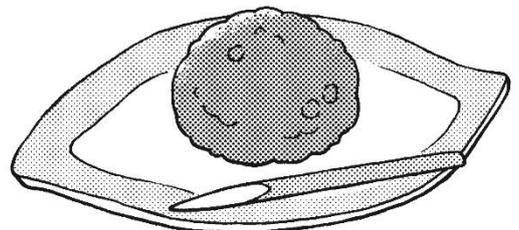
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物食べてみてはいかがでしょうか。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。

9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合います。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならばまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日~1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食をそろえておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



©少年写真新聞社2025

9/2に防災の日献立を実施しました

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や缶詰の魚のような「いわしの梅しょうゆ煮」を提供しました。普段から非常食を食べなれておくといいです。



←HPに給食の写真や農園の様子をアップしているので、ぜひ、ご覧ください！