令和８年度

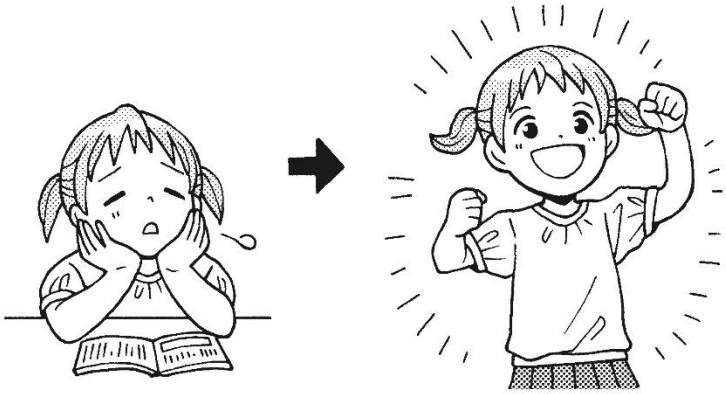
宇都宮市立富屋小学校

食育だより 9月

★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。食育だよりのページはこちら

夏休みが明け，学校生活がスタートしました。生活環境の変化や夏の疲れが出やすい時期だからこそ，毎日の食事が力になります。1日3食しっかり食べて，「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう！

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

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。



給食でも，18日におはぎが出ます。あずきの「赤い色」には，悪いものを追い払う力があると言われています。ぜひ，食べてみてください！

中秋の名月「十五夜」は，「いも名月」とも呼ばれています。昔の人たちは，この頃にとれるさといもを月にお供えをし，秋の収穫に感謝していました。月を眺めながら自然の恵みを楽しむ日本ならではの風習です。



給食では，25日にさといもが入ったみそけんちん汁が出ます。行事食を味わっていただきましょう。

♪毎日のくらしにwithミルク&骨貯金
～牛乳・乳製品で健康生活!～



カルシウムは，日本人の全世代において**不足しがちな栄養素**です。一生，丈夫な**骨**で体を支え，健康に過ごすためにも，毎日，**牛乳や乳製品**（食物アレルギー等で飲めない人は，小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。



9月1日は防災の日　災害に備えよう！

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しょう。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，食品が店頭に並ぶまで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。

給食では，9月1日に「切り干し大根のナムル」や「麩入りみそ汁」といった乾物を使ったメニューや缶詰の魚のような「いわしの梅煮」を提供しました。普段から非常食を食べなれておくとよいです。



←HPに給食をアップしているので，ぜひ，ご覧ください！

給食の様子はこちら

