

ながかった夏休みも終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。残暑も厳しく、どんなに元気そうな子どもでも夏バテの影響が残っています。体調がくずれないようにご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとれるように気をつけましょう。

夏バテチェック

～夏休みの生活リズムが抜け切れていない、
こんな人はいませんか？

 あさ朝、なかなか起きられない	 あさ朝ごはんを食べない	 あたま頭がぼんやりしてやる気が出ない
 おやつを食べすぎてごはんが食べられない	 なに何をするのもめんどくさい	 すぐに座りたくなってしまう
		 よる夜はつい遅くまでおそおき起きている

1日でも早く元気な体になるためには「朝ごはん」をしっかり食べましょう！

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物をそろえて

 しゅうしよく 主食	 しゅうさい 主菜	 ふくさい 副菜	 しるもの 汁物
--	---	---	--

よい習慣をしつけましょう

○手洗いや歯みがきなどの衛生習慣

○正しい食習慣

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ・よくかんで食べる
- ・お行儀よく食べる(食事のマナーを守る)
- ・好き嫌いをしないで食べる



9月9日(金)は十五夜(中秋の名月)

日本では旧暦の8月15日の夜を『十五夜』といいます。



月が見える場所に『月見団子』や収穫したばかりの里芋や栗などをお供えし、ススキを飾り、その年の豊作をお祝いします。里芋をお供えすることから『いも名月』とも呼ぶ地方もあります。

十五夜の夜は空気が澄んでいて、いちばん美しい月を見ることができるといわれているので、ぜひ空をながめてみてくださいね。

月見団子

一般的に、丸い形の団子を15個(または13個)重ねて供えます。



おもに関西地域ではさといもに見立てた先がとがった形の団子(あんこつき)をお供えしているそう。地域によって違いがあるのですね。

今月の献立から
作ってみよう!

サマーシチュー



【材料 4人分】

鶏小間	80g
じゃがいも	大1個
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/2本
トマト	小1個
きゃべつ	1/8玉
にんにく	1/2かけ
サラダ油	大さじ1/2
コンソメ	小さじ1強
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	280cc

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにする。
- ② トマトは湯むきして一口大、きゃべつは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにくと鶏肉を炒める。
- ④ ③に玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮る。
- ⑤ ④が沸騰したら、コンソメを入れる。
- ⑥ じゃがいもが煮えたら、きゃべつ・トマト・塩・こしょうを加えて仕上げる。

※ 調味料の分量は給食(大量調理)での目安です。
ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってください。

7月15日(金)に使用したねぎで検査を行いました。

結果は、放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

こちらにつきましては、他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)