

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

2024年の十五夜は9月17日です。

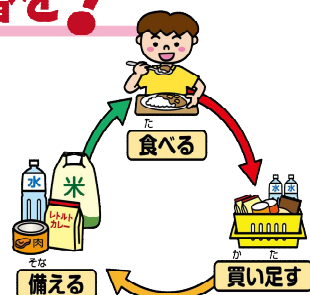


秋の行事といえば『お月見』です。旧暦8月15日の十五夜は『中秋の名月』と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。満月を見立てた丸い形や里芋の形のものなど、地域によってさまざまです。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す『ローリングストック』を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

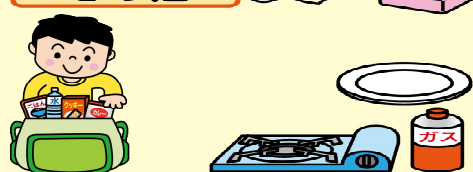
ぼうさい びちくひん
防災備蓄品



食料品



その他



●一人1日3リットル×3日以上必要

●食べなれていて保存性が高いもの

●水やガスが使えないことを想定



家族の人数や好み栄養バランスを考える。
使った分を買い足す。



賞味期限が切れる前に消費する。
古いものから使用する。

しよくちゆうどく

食中毒

は予防が肝心です

食中毒や感染症予防にはしっかり手を洗うことが基本です。食中毒の中には、人から人へ感染するものや重症化して命に関わるものもあるので、日ごろから予防に努めましょう。



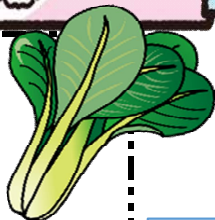
いいことたくさん！



給食にどんな地場産物が使われているのか探してみましょう。



宇都宮市産小松菜の
えいようそ



9/4
(水)

今月は宇都宮市産の小松菜やネギを使用します。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

- 鉄…血液のもとになって、貧血を予防する
- カルシウム…骨や歯を強くする
- ビタミンC…生活習慣病を予防したり免疫力を維持したりする



《こんだて》

- ・むぎいりごはん
- ・ぎょうにゅう
- ・ぎょうざロール
- ・にらとはるさめのいためもの
- ・こまつなとうふのスープ



★7月1日(月)に使用した人参で放射性物質検査を行いました。

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>)

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

ご家庭で学校給食を家族みんなで一緒に食べて、学校給食の話題をお話してみてください。



クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」

(<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)