

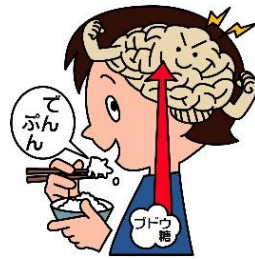
いただきます！

～しよくいく食育だよりじゅうがつごう10月号～

令和7年10月7日
うつのみやしりつやなせしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

しっかり食べよう！あさごはん

あさごはんには、健康にとっても重要な3つの役割があります。

① からだ めざ 体が目覚め、動く準備をする	② ちよう うご だ 腸が動き出す	③ あたま はたら 頭が働くようになる
あさごはんを食べることで、体温が上がります。体温が上がると脳と体がしっかり目覚め、活動する準備が整います。	ごはんが刺激となり、夜のあいだに休んでいた腸が動き出します。この刺激によって排便が促されるので便秘の予防になります。	あさごはんは、午前中の活動のエネルギーになるので、特に午前中の授業に集中して取り組めるようになります。
		



あさごはんに食べてきてほしい種類を6つに分けました。その内の3つは必ず食べてきてほしいです。

① しよく 主食	② しる の もの 汁もの・飲み物	③ しゆさい 主菜
		
④ ふくさい 副菜	⑤ しよく しゆさい ふくさい 主食+主菜+副菜が混ざっているもの	⑥ にゅうせいひん 乳製品
		

この中から3つ以上を、朝ごはん食べてこれるといいですね。



目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。

皆さんは携帯ゲーム機やスマートフォンなどで目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせた献立を取り入れているので、みなさんも目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養として、**緑黄色野菜**がキーポイントです。



では、大人気コーナーとなってきました7月と9月の給食の様子を一部ご紹介します。～保護者のみなさまへ～

7月1日 山開き給食



トマトソーススパゲティー 牛乳
ゆで野菜 富士山ゼリーです。
富士山の柄は3種類あり、
プッチンプリンのように、お皿に逆
さまにして出してみると、雪を被っ
た富士山がプルンと出てきました！

7月11日 宮っ子ランチ夏 宇都宮大空襲



銀杏入り十六穀ごはん 牛乳 宮
っ子ランチ餃子 からし和え ダイ
チョウ汁です。
今回は、宇都宮市のシンボル「大
イチョウ」にスポットを当て、宇都
宮大空襲について学ぶ機会とし
ました。「ギンナンを初めて食べ
た！」子の多いこと。

7月7日 セタ給食（行事食として）

やおよ 八百豊商店さんが、新潟県産の甘いすいかを届け
てくださいました！かなり、先取りぎみの時期にも関
わらず、とっても甘いおいしいすいかでした☆



セタの行事食として、流れ星をイメージしたちらし寿司と、セタ汁、す
いかの献立としました。各教室には、上の写真の通りに盛り付けたも
のを配食しました。先生方は、写真に撮り、テレビで映して、全員がき
れいに盛り付けられたちらし寿司を堪能できるように配慮してくださ
いました。たくさんの方々に支えられ、給食が運営されています。
子供たちの笑顔のために、より一層がんばります。

7月16日 虹の日給食



虹の日にちなみ、虹の色について
学ぶ機会としました。給食の中に、
虹の色の7色を散りばめました。
子供たちは、この7色を探しなが
ら、完食してくれていましたよ♡
コッペパン プルベリージャム
牛乳 ラタトゥイ豆腐ハンバーグ
ポテトスープ セレクトジョアです。

7月18日 手づくり梨ゼリーで締めくくり



夏野菜カレーライス
牛乳 ゆで野菜
手づくり梨ゼリーです。

芳賀産の梨ジュースをベースに30L の梨ゼリ
ーを作りました。ほのかな優しい甘味のゼリー
になりました。

夏休み明け 9月1日は防災の日給食



家の中にある食材で作ることが
できる献立としました。
缶詰や乾物・常備野菜などを使っ
て作るイメージです。
子供たちは、防災について考える
機会を持ちました。

9月19日 お彼岸献立



袋麺のうどんを温め、甘じょっぱ
いきつね汁につけて食べる彼岸う
どん 牛乳 さっぱり和え おはぎ
です。自分の先祖について、思い
を馳せる時間としました。

9月9日 重陽の節句（行事食として）



菊の節句といわれる重陽の節句は、
不老長寿の効能があるといわれる菊
を用いて、長寿と無病息災を願う行事
です。菊の花をあしらったごま和えは、
少し苦みはありましたが、子供たちに
長生きの秘訣を考える機会となりました。



実は、この菊、例年は、生の菊
の花を用いていたのですが、こ
の猛暑のため、菊の花の出荷
がなく困っていたところ、地元
の田崎商店さんが子供たちの
ために、人肌脱いでくださり、
左の素晴らしい干し菊を探し
てくださいました。有難い限り
です！



炊飯釜で炊く
お赤飯の腕も
めきめき上達して
います！！