



# 5月食育だより



五代小学校

木々の緑があざやかに、吹く風が心地よく半そでですごせる日が増えてきました。

5月は、新しい生活の緊張などから疲れが出やすいときでもあります。規則正しい生活を送って、毎日元気にごしましょう。

## 「朝ごはん」食べていますか？



背が伸びたり、体重が増えたり、小学生のころは体が大きく成長する時期です。

しっかりとした体を作るためにも、毎日の【朝・昼・夜】の三度の食事が大切です。

### 朝ごはんの役割



#### ① エネルギーチャージ

私たちは、寝ている間もエネルギーを使っています。とくに脳は、寝ている間もはたらいしています。つまり、朝起きた時は、脳も体もエネルギーが足りない状態なのです。そのため、朝ごはんではいろいろな栄養素をとる必要があります。

#### ② 食べて元気！おなかすっきり！

口に食べ物が入り、胃に送られてくると、体温が上がって、1日を元気に過ごす準備をととのえます。また、腸が動き始めて、排便を促し、便秘を防ぎます。朝ごはんを食べる時間がない、おなかすかない、という人は、まずバナナやヨーグルト、シリアルなど手軽に食べられるものから始めましょう。

### 朝ごはんを食べないと…

① 体がだるくなったり、頭やおなかがいなくなったりなど、体の調子が悪くなってしまうことがあります。

また、気持ちがイライラして、落ち着かなくなることもあります。



② 学校の授業に集中できなかったり、覚える力が低下してしまったりすることがあります。また、運動するときに持っている力を全部出しきれないことも考えられます。



## 「しっかり朝ごはん」にするポイント



#### ◎主食（ごはん・パンなど）をしっかりとりましょう！

ごはんやパンは、体を動かす、脳をはたらかせるための大切なエネルギー源です。おにぎりやジャムをぬったパンなど、時間がなくても食べられる工夫をして、毎朝しっかり食べましょう。

#### ◎おかずもいっしょに食べましょう！

たまごや魚、とうふなどの大豆製品は、成長期に欠かせない体をつくるもとになる栄養がふくまれています。ウインナーやなっとう、ヨーグルトなどは、手間をかけずに用意できます。

#### ◎野菜やくだものもとれたら満点です！

野菜やくだものにふくまれるビタミンAやビタミンCは、体の調子を整え、体に抵抗力をつけるはたらきがあります。下処理が簡単なミニトマトやレタスをおかずにそえたり、かんたんなみそ汁やスープを作ったり、デザートとしてくだものをつけたりするのがおすすめです。

# べんとう はじ お弁当が始まります

5月30日(火)から6月16日(金)まで、給食室空調設備設置工事のため給食の提供が停止となります。校内で質問されたこと等をまとめましたので、お弁当持参の際の参考になさってください。保護者のみなさまにはお弁当の準備等大変お世話になります。よろしくお願いたします。



## 1. 買ったものを持ってきてもいいですか？

大丈夫です。  
ただし、登校途中にお店に寄って購入するのはおやめください。また、冷蔵庫や冷凍庫に入れておかなくてはいけないもの、温めが必要なものではなく、室温に置いておけるものをご用意ください。

## 2. 野菜ジュースなど、パックのジュースを持ってきてもいいですか？

飲み残しを学校で捨てることができないため、普段学校に持ってきている飲み物(水またはお茶)を持たせてください。  
なお、牛乳の提供がないため、いつもより多めにご準備ください。

おうちで  
飲もう！



## 3. うどんやそうめんなど、めん類を持ってきてもいいですか？

大丈夫です。  
ただし、カップ麺等お湯が必要なもの、冷蔵庫や冷凍庫に入れておく必要があるものは持たせないようお願いいたします。なお、残ったスープや具材等は、持ち帰っていただくこととなります。学校の水道場や教室のごみ箱に捨ててしまうと、水道場の詰まりやにおい発生のもとになり、衛生を保つことができません。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 食品ロスを減らそう！

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年およそ600万トン(令和元年度は約570万トン)の量が発生しています。日本人一人あたり、毎日お茶わん一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2020年で年間420万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため



## 食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物は、もとは生きていのちを  
持っていたものです。食べ物をむだに  
しないことで、生きもの命に対す  
る敬意と、さらには、作ってくれた人  
への感謝の心を表すことができます。

食べ残しのごみの処理には、多くの  
エネルギーが使われ、地球環境に大きな  
負担となります。食品ロスを減らすこと  
は、むだなごみを減らし、地球を守っ  
ていくことにつながります。

地球環境を  
守っていくため



## 5月19日(金) 宮っ子ランチ(春)(自然のめぐみキラキラ献立)を実施しました

宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など、宇都宮のよさを知ることのできる献立として、令和元年度より実施している献立です。季節ごとにテーマを設定し、年に4回提供しています。宇都宮市の特産物(いちご、なし、にら、たまねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト、なす、ほうれんそうなど)を使用したり、宇都宮市の郷土料理、宇都宮にゆかりのある料理などを取り入れたりすることで、宇都宮のよさを伝える取り組みを続けています。

今回は、春の食材「アスパラガス」「トマト」を使った「豚肉と宮野菜いため」がメインです。豚肉と野菜をいためた中に、オーブンで焼いた角切りトマトを合わせて、彩りよく仕上げました。



宮っ子ランチ(自然のめぐみキラキラ献立)