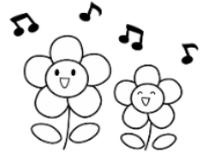


ごちそうさま 5月

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

新学期が始まり、早くも1か月が経とうとしています。新しい学年にはなれたでしょうか？季節の変わり目は、体が気温の変化に対応できず、体調をくずしがちです。早寝早起きや、朝・昼・夜の食事をきちんととることを心掛けて、体調管理をしっかりと行っていきましょう。

1年生の給食がはじまりました！



4月18日から1年生の給食もスタートしました。先生の話をよく聞きながら、スムーズに準備から片付けまでできました。「全部食べたよ！」「おいしかった」などと声をかけてくれました。



春が旬の野菜たち



～ たけのこ ～

校庭には、毎年たくさんのたけのこが顔を出します。校庭で採れたたけのこを使った「土佐煮」と「若竹汁」が給食に登場しました。お味はいかがでしたか？



たけのこの成長はとてもはやく、1日に数十センチも伸びます。毎日ぐんぐんと成長しています。



～ アスパラガス ～



今が旬のアスパラガスは、平石農産物直売所さんから、新鮮なものを届けてもらっています。太陽をたっぷり浴びて育ったアスパラガスは、ビタミンやカルシウムが豊富で、貧血を予防したり、つかれをとってくれたりする働きがあります。

