



一条中学校

令和7年5月号

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。これは江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、舌で感じる初夏の喜びが表現されています。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさ
やすばらしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。



カルシウム、成長期こそしっかり摂って！

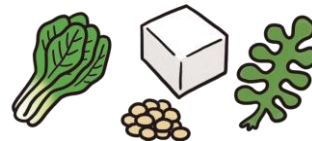
体がしっかり成長するため、また、将来骨粗しょう症にならないようにするためにも今のうちに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」！

カルシウムは野菜・豆類・海そうにも多い！



骨のカルシウム量（骨量）は、小中高の時期にどんどん増え大人になってからはなかなか増やすことが難しいので、今、しっかり摂ろう。



カルシウムは野菜・豆類・海そうにも多く含まれています。

牛乳・乳製品や小魚類とともに、毎日の食事によろずに取り入れましょう。

牛乳・乳製品をよろず利用！

インスタント食品・加工食品の摂りすぎ注意！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。

アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。



体に吸収されやすい形のリン（無機リン）があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。

また、食塩の摂りすぎにもつながりやすいので、利用するときには気をつけましょう。

給食当番の衛生と安全

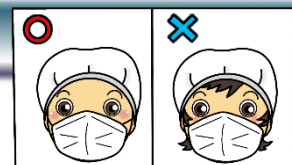
- トイレは、白衣やエプロンに着替える前にすましておきましょう。
- 三角巾や帽子は、髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 手はせっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチできちんとふきとり、消毒しましょう。
- 給食当番で配膳するときには、必ずマスクを鼻まで覆うようにつけましょう。
- 白衣やエプロンは、床の上や汚れた場所でたたんだり、置いたりしません。
- クラスみんなに安全に給食を届けてください。

つめ



伸びたつめと指のすきまには
ごみがたまりやすくなります。

手洗い



この食育だよりは、一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

5/ 2 《行事食》³日早いこどもの日献立



5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったり、子どもたちの健康や未来への願いを込めて、行事食の『ちまき』や『かしわもち』を食べてお祝いします。給食ではすくすく元気に育つように願いを込めた『たけのこご飯』、出世魚の「さわら」の『ねぎみそ焼き』新しい葉が出るまで古い葉が落ちない柏の葉を使った「かしわもち」が出ます。

5/13 宮っこランチ【春】

今年は、例年実施している「宮っこランチ」【春】【夏】【秋】【冬】に加え、トマトやにら・たまねぎしいたけ・梨など、宇都宮市産のおいしい食材を旬の時期に使った給食を「宮っこランチ」として毎月実施します。



5月は「宮っこランチ【春】春野菜ランチ～自然の恵みキラキラ献立～」。

宇都宮市産のコシヒカリに5%米粒麦の入った『麦入りごはん』

宇都宮市の特産品の「春トマト」や「アスパラガス」に、おろしたまねぎたっぷりソースで味付けした『豚肉と宮野菜いため』。

栃木県が生産量全国2位の「にら」と旬の「新玉ねぎ」、「新じゃがいも」を入れたみそ汁などが出ます。

5/30 【郷土料理】 学校園統一 高知県 献立



一条地域学校園の本校・西小・西原小・宮の原小では、郷土料理の献立やおはなし給食、世界の料理など いっしょに取り組んでいます。

今月は、四国の南部に位置する高知県献立です。高知県の郷土料理であるだいこん、にんじんさといもといった根菜と厚あげなどを使った煮物の『ぐる煮』をはじめ、「かつおぶし」を使った『いわしのおかか煮』、高知県が収穫量全国1位の「なす」を使った『なすのごまあえ』、同じく全国1位の「ゆず」を使った『ゆずゼリー』の献立にしました。

近年は、5月でも真夏日や猛暑日になることがあります。体育祭の練習も始まりますが、この時期の体は、まだ暑さに慣れていないので、熱中症に注意して生活しましょう。

《熱中症予防 その1》 早寝・早起き・しっかり朝ごはん

エネルギーはもちろん、水分や塩分も補給できます

《熱中症予防 その2》 のどがかわく前に水分補給

一度に飲む量はコップ1杯程度、水やお茶がおすすめ

《熱中症予防 その3》 滝のようにたっぷり汗をかいた時はミネラル補給もプラス

経口補水液や薄めたスポーツドリンクも。砂糖が多めなので飲みすぎ注意

※口をつけたペットボトルや水筒は、早く飲み切るようにしましょう！

