



≪ 児童のみなさんへ ≫ 今泉小学校

5月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

みんなで協力して 給食の準備をしよう



若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

正しく配膳して食べよう！

配膳（食器の並べ方）の基本ルール

おかずの皿は奥に置きます。その日のメニューや食器の都合で並べ方が変わることがあるので、見本や盛り付け表で確認しましょう。



汁物のおわんは右に置きます。牛乳など液体が多いものは右側にそろえて置くとよいといわれているよ。



「いただきます」のときにチェック！食器には、正しい並べ方があります。正しく並べると見た目がよいだけでなく、食べやすくなります。

主食のご飯の茶碗は左側に置きます。手で持ちやすいのと、昔から大切なものを左に置く日本の習慣からといわれています。はしは手前にそろえて置きます。先を左に向けるのがルールです。

後片付けもしっかりしよう

● 食器はきれいにし種類別に向きをそろえて重ねよう ● 配膳台の上をきれいにふこう

● おぼん（トレイ）の上にごみを残さない

後片付けまでが給食です。一人ひとりが気を付けて、みんなで気持ちよく後片付けをしましょう。



« 保護者のみなさまへ » 今泉小学校 5月

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はぼんやりということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝食を食べることで朝から勉強や仕事に集中できます。朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝、しっかりとスイッチを入れるようにしましょう。

朝食と規則正しい生活習慣

人間の体に組み込まれている時計遺伝子は、朝の光を浴び、朝食を食べることで、毎日修正しながら24時間の生活リズムを刻んでいます。また、朝の光を浴びて、適度に運動をし、1日3食しっかりよくかんで食べる習慣を身につけ、セロトニンという神経伝達物質を増やすことで、夜にぐっすり眠ることができ、朝またスッキリと起きることができます。成長とともに寝る時間が遅くなるというのはよく聞く話ですが、寝不足は前頭葉の働きを低下させることも分かっています。規則正しい生活習慣と、日々の学習や運動を身に付けるためには、睡眠もとても大切です。

今月の献立紹介【豚肉の宮野菜炒め】



《材料(1人分)》

- 豚ももスライス・・・50g
- 塩こうじ・・・2.5g
- アスパラ(斜め)・・・10g
- トマト(角切り)・・・10g

【たれ】

- たまねぎ・・・6g
- にんにく・・・0.2g
- しょうゆ・・・2g
- 酢・・・1.5g

《作り方》

- ① 豚ももスライスを食べやすい大きさに切り、塩こうじに漬け込んでおく。
 - ② アスパラガスは下ゆでする。
 - ③ たまねぎとにんにくをすりおろし、しょうゆ・酢を混ぜてたれを作っておく。
 - ④ フライパンに油をしき、豚肉とアスパラを炒める。
 - ⑤ ④にたれを入れてから、トマトを入れ、さっと炒める
- ※ 給食では、トマトをオーブンで焼いてから、炒めています。



使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セリウム
4月24日	米	宇都宮市	定量下限値未満(20)	定量下限値未満(25)