

食育だより



令和 7 年
5 月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



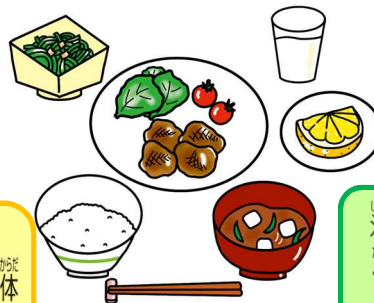
運動と栄養

5月に入り、授業や学校行事等において運動する機会が増えてきます。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜 野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳 牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。



くだもの ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主食 ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯とくにオススメです。

汁物 体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



～*～*～石井小学校の給食紹介～*～*～

1 給食の内容

- 給食回数…年間196回
- おにぎりの日…10月27日(月)
- お弁当の日…12月18日(木)
- (詳細は決まり次第お知らせします)
- 給食費 1～2年5,000円
3～4年5,100円
5～6年5,200円

給食内容→米飯週4回・パン週1回
※米飯給食は本校炊飯で宇都宮市産
コシヒカリ米を、パンの小麦粉も宇都宮市産
ゆめひかりを使用しています。

3 食文化の継承

- 日本に古くから伝わる料理や行事食などを取り入れています。(宮っ子ランチ・こどもの日・土用丑の日・十五夜・お正月・節分・初午など)
- 箸の持ち方や食器の並べ方、食事の姿勢などの食事マナーも給食を通して育てていきます。

2 安全でおいしい手作り給食

- 良質で安全な食品を選定して使っています。(平石地区産・宇都宮市産・県産・国産と積極的に取り入れています。)
- だしは、天然のだし(かつお節等)でとっています。
- 毎月、使用食材の放射能検査を実施し安全確認をしています。
- 市のマニュアルに沿った食物アレルギー対応を実施しています。



4 いろいろな食品を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物をできるだけ取り入れるようにしています。
- 嗜好が偏らないように、いろいろな食品を取り入れるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮しています。

【使用食材の放射性物質検査について】

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産等の自主検査を毎月1回、実施しています。

また、調理済給食1食分の自主点検が年に1回行われています。
検査結果は、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。

石井小学校の給食は、宇都宮市が民間業者と委託契約をしています。今年度も『富士フードサービス株式会社』スタッフ一同、安心して安全なおいしい給食づくりに心掛けていきます。
どうぞよろしくお願い致します。



初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、
水だけの手洗いですませている

水だけの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんでていねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事や、弁当や飲み物を
炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より 熱中症の予防に 牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



※株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク
プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)