

5月

しょくいく 食育だより

いずみ おかしやうがっこう れいわ ねんど
泉が丘小学校（令和7年度）

5月1日発行

topic 1

あさ 朝ごはんを食べて ごぜんちゆう ねっちゆうしやう よぼう 午前中の熱中症を予防しよう



5月に入り、暑い日が続いていますね。
人が1日に必要な水分の量は2リットル以上
といわれています。すべてを飲み物で補給する
ことは大変ですが、水分は日々の食事から
もとることができます。

朝ごはん抜きは知らず知らずに「水分を控
える」状態になっています。1日の最初に食
べる朝ごはんでは水分と栄養素を補給しておく
ことは熱中症予防につながります。



ごはんの量の
半分は水分

topic 2

はやね・はやおき・あさごはん で生活リズムを整えよう



朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びよう

朝の光を浴びると脳を起すホルモンであるセロトニンが分泌され、
すっきり目覚めることができます。セロトニンは心に安定感や満足感
をもたらします。朝ごはんをしっかりかんで食べることによってもセロ
トニンは増えます。



たっぷり眠って体と脳を成長させよう

人の脳は睡眠中にその日起こったことや、学習したことを繰り返し
再生し知識として記憶しています。より良い脳を育てるためには夜に
よく眠ることが重要です。また、子どもの脳や体の成長に欠かせない
「成長ホルモン」は眠っている間に多く分泌されます。午後9時ごろには
眠るよう心がけましょう。



4月のふりかえり



1年生

1年生はじめての学校給食

1年生が泉が丘小学校の給食を初めて食べました。大人気で残りが少なかった献立でした。これからもたくさん食べてくれると嬉しいです。



全校生

宮っ子ランチが登場

宇都宮市産のトマトを使い、「鶏肉のみそトマト焼き」を提供しました。トマトが苦手な児童も「おいしい!」と食べている様子が見られました。



全校生

キャラメルあげパンが大人気

泉が丘小学校では揚げパンを給食室で手作りしています。この日はキャラメル味の揚げパンで、甘くておいしいと感想を教えてくださいました。



5月 注目の給食



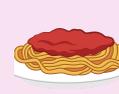
行事食 こどもの白

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないという特徴があり、子孫繁栄の象徴です。給食ではミニかしわもちが出ます。



地産地消 宮っ子ランチ春

宇都宮市では郷土愛を育むため、毎月宮っ子ランチを提供しています。5月は春バージョンの予定です。



今年度はじめて ミートソーススパゲティ

人気のメニューです。めんと具を上手に配食できるでしょうか。お楽しみに!