食育だより

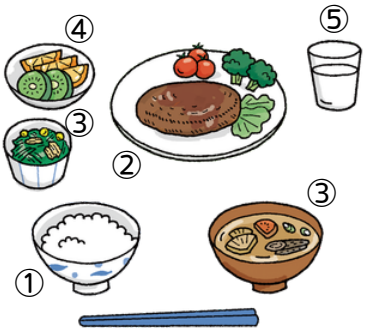
5月

宇都宮市立泉が丘小学校 | 栄養教諭 | 令和８年度５月発行

運動会

今月末は、いよいよ待ちに待った運動会が開催されます。練習が本格的になるとともに疲れもたまりやすくなります。良いコンディションで当日を迎えられるよう、ご家庭でも温かい励ましをお願いいたします。

栄養バランスのよい食事を心がけよう



①主食
エネルギーのもとになる（炭水化物）
②主菜
からだをつくる（たんぱく質）
③副菜
体の調子をととのえる（ビタミン・食物せんい）
④果物（ビタミン）
⑤牛乳・乳製品（無機質）

参考・・・五大栄養素はこんな食べ物に含まれているよ！

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		



いろいろ食べて、パワーアップ！

足が速くなったり、力が強くなったりする魔法の食べ物は……残念ながらありません。だからこそ「何でも食べること」が大切です。食品をいろいろ組み合わせることで、ここぞという時に大きな力が出せるようになります。

なんでも3食しっかり食べて、元気な体を作っていきましょう！



できているかな？
はやね・はやおき
あさごはん



あさごはん
食べる君こそ
金メダル

心と体のコンディションをととのえよう

ぐっすり眠って、朝ごはんをしっかり食べると、体も頭も「準備OK！」と元気いっぱいになります。朝ごはんを抜くと、頭がぼんやりして、せっかくの楽しい時間ももったいないことに……。

「はやね・はやおき・あさごはん」で、毎日をキラキラした１日にしていきましょう！



5月の給食目標

みんなで　協力して　給食の　準備をしよう

安全にすばやく！　給食の準備をするこつ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて１人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう







5月の行事　端午の節句（こどもの日）

5月5日、こどもの日といえば、「かしわもち」。

かしわの葉は「新しい芽が育つまで葉が落ちない」という特徴から、代々命がつながっていく縁起物として親しまれてきました。また、「ちまき」は古代中国から伝わった伝統的な食べ物です。給食では「ミニかしわもち」が行事食として提供されます。

行事の由来を感じながら、みんなで美味しくいただきたいですね。





ちまき



こいのぼり



かしわもち

給食レシピ モロのからあげ



材料

モロの切り身50ｇ×４切れ
しょうが汁小さじ１
★酒小さじ１
★しょうゆ小さじ２
★マヨネーズ小さじ１強
片栗粉大さじ３
サラダ油（揚げ油）適量

栃木県ではおなじみの「モロ」を使用したから揚げです。
下味にマヨネーズを使い、ふっくらやわらかに仕上げました。



作り方

1　しょうがをすりおろし、汁をしぼる。
2　しょうがのしぼり汁と★印のついた調味料を混ぜ合わせ、30分～1時間程度モロを漬け込む。
3　片栗粉をまぶし、170℃くらいの油で中心に火が通るまで揚げる。

ポイント　調味液とマヨネーズが混ざりづらいので、泡だて器でよく混ぜてください。

参考：COOKPAD　宇都宮市学校給食