



宇都宮市立上河内中央小学校

さわやかな緑がまぶしい季節となりました。5月は、新しい環境での緊張が段々とほぐれ、ほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期でもあります。また、ゴールデンウィークや、練習を重ねた運動会など楽しい行事もたくさんあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをととのえ、バランスのよい食事と、睡眠をしっかりとり、体調をととのえましょう。

1年生の給食がはじまりました

4月15日から、1年生も学校給食がはじまりました。最初のうちは準備時間を長く設けています。給食当番は、先生たちに教わりながらしっかりと身支度をととのえて、一所懸命に食卓から給食をよそい、みんなの分の給食を盛りつけています。小さな白衣姿がかわいらしいです。そして、いただきますの挨拶をしてから、よい姿勢でもりもりと食べています。

栄養士が教室をまわると、「野菜の量を増やしたい」などの声をもらいます。給食の後片付けが終わると、「ごちそうさまでした、おいしかったです。」と挨拶をしています。

1年1組

1年2組



食文化こんだて

上河内の給食では毎月、「行事食」「郷土料理」「宮っ子ランチ」等の「食文化こんだて」を取り入れています。給食の時間に、こんだてや食材、料理の特徴を紹介することで日本の食文化のすばらしさを知らせ、郷土への愛情を育むことを目的としています。

5月26日は「宮っ子ランチ（春）自然の恵みキラキラこんだて」です。

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、私たちが住んでいる宇都宮市をさらに好きになるように、5月（春）、7月（夏）、11月（秋）、1月（冬）の年4回実施します。

5月の「春野菜ランチ」は、「農業王国宇都宮」と言われるほど、豊富に生産される宇都宮市産の農作物を給食に取り入れることで自然の恵みに感謝するこんだてです。

毎月「こんだて表」や「食育だより」で「食文化こんだて」の内容をお知らせしますので、どうぞ楽しみにしてください。



元気になる給食シリーズ

今月の「元気になる給食」は、「体力アップメニュー」です。20日と24日は、体力をつける食べ物が登場します。

- 🍴 20日（金） むぎいりごはん 牛乳 スタミナやき
たまごスープ レモンゼリー
- 🍴 24日（月） むぎいりごはん 牛乳 あじフライ
はるさめサラダ とうふのみそしる

魚や肉、大豆製品、卵、乳製品にはたんぱく質が豊富です。たんぱく質は、筋肉や血、骨や歯など体をつくるのに一番大切なものです。他にも様々な栄養素を体中へ送る働きもあります。パイナップルなどの果物と一緒に食べると消化がしやすくなります。すすんで食べましょう😊

