

# 食育だより 5月号

令和7年5月1日  
宇都宮市立上河内東小学校

## げん き き ほん 元気の基本! はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しっかりと)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を自覚(みぞめ)めさせ、活動(かつどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(エネルギー)になります。規則(きぎよく)正しい(ただしい)生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)えるなどの役割(やくわり)もあります。

### あさ こう か 朝ごはんの効果



<p>やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりょく)が高(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる</p>	<p>げんき(げんき)に運動(うんどう)できる</p>	<p>べんぴ(べんぴ)便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する</p>	<p>せいかつ(せいかつ)生活リズム(せいかつリズム)が整(ととの)う</p>
--------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------------	---

朝ごはん(あさごはん)をしっかり(しっかりと)食べる(たべる)ためには、よふかし(よふかし)をせず(せず)早く(はや)く寝(ね)ること、早起き(はやおき)をして朝ごはん(あさごはん)を食べる時間(じかん)をつくる(つく)ることが大切(たいせつ)です。

## ごがついつか たんご せっき た 5月5日(端午の節句)に食べるものは?



5月5日(ごがついつか)は、男(おとこ)の子(こ)の健やか(すこ)やかな成長(せいちょう)と幸(しあ)せを願(ねが)ってお祝(いわ)いをする「端午(たんご)の節句(せっき)」です。鯉(こい)のぼり(ぼり)や武者(むしや)人形(にんぎょう)を飾(かざ)り、菖蒲(しょうぶ)の葉(は)や根(ね)を入(い)れた「菖蒲湯(しょうぶゆ)」につか(つか)って邪気(じまき)を払(はら)います。そして、「かしわもち」や「ちまき」など(など)のお菓子(おかし)を食べ(た)べる風習(ふうじゆ)があります。

### たんご せっき ぎょうじしょく 端午の節句 行事食

## かしわもち



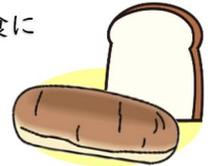
かしわ(かしわ)の葉(は)で、あん入(い)り(り)のもち(もち)をくる(くる)んだもの(もの)。かしわ(かしわ)は新(あたら)しい芽(め)がで(で)るまで古(ふる)い葉(は)が落(お)ちないこと(こと)から、「家系(けい)が絶(た)えない」という縁起(えんぎ)を担(か)いで使(つか)われます。かしわ(かしわ)があまり(あまり)ない地(ち)域(いき)では、サルトリイバラ(さるとりいばら)の葉(は)が使(つか)われること(こと)もあります。

5月5日(ごがついつか)はこどもの日(ひ)。国民(こくみん)の祝(しゆ)日で学校(がっこう)はお休(やす)みです。機(き)会(かい)があつたらぜ(た)び食(た)べてみ(み)てくだ(くだ)さい。

## 地産地消に取り組んでいます

宇都宮市の学校給食では、地元でとれた農産物をおいしく食べる「地産地消」を推進しています。給食用食材納入業者の協力を得て、宇都宮市内でとれた農産物を給食の食材として優先的に使うようにしており、ご飯は全て宇都宮市産の米を使用しています。令和4年度からは、学校給食で提供するパンが全て、宇都宮市産の小麦を100%使用して作った“宇都宮市産小麦パン”になりました。宇都宮市産小麦パンに使われる小麦は、「ゆめかおり」という品種で、グルテンの量や質がパンを作るのに向いているそうです。

また、宇都宮市では、月に数回トマト給食の日を設け、宇都宮市産のトマトを積極的に給食に取り入れる取り組みを行っています。「トマトは苦手だけど、食べられたよ！」と声をかけてくれる児童もあり、新鮮でおいしい地元の食材を取り入れることの大切さを実感しています。



## 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります。エネルギー不足だと午前中4時間分の勉強や活動に集中できなくなったり、だるさを感じたりするなど、心身ともにいろいろな影響が出てきます。

学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなり、朝ごはんを食べる時間がなくなっている傾向が見られます。低学年のうちから早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べる習慣をつけるよう、ご家庭での声かけをお願いいたします。

食べる習慣がなかった人は、パンやヨーグルトなど、準備に時間がかからないものや、食べやすいものから取り入れてみるといいですね。



宇都宮市の学校給食のレシピはクックパッドに掲載されています。

<https://cookpad.com/kitchen/14312506>