5月

食育だより

令和7年５月号

宇都宮市立清原中央小学校

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。５月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも３食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは，食べ物を食べることで，活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため，運動会などで，練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには，１日３食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために，しっかりと食べましょう。

◆運動の前も後も，バランスよく食べることが大切◆

運動会など，運動量が増える時でも，主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで，前日や当日の朝には，エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また，揚げ物などの脂質の多いものや，すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので，なるべく消化のよいものにします。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は，体がまだ暑さに慣れていない５月ごろから発生しています。体の中の水分が不足すると，熱中症を起こしやすくなるため，水分補給が大切です。

のどが渇く前に，こまめにとることが，水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが，運動量が多いときや大量に汗をかく時は，塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

～保護者のみなさまへ～

若葉が爽やかな風に揺れる季節となりました。新学期の給食が始まって約１か月が過ぎ，どの学年も協力して配膳ができるようになってきたように思います。１年生は少し早めに配膳を開始し，余裕をもって給食の時間を過ごしています。２～６年生は，新しい友達や先生と，新たにルールを決めたり，マナーを確認するなどの姿が見られました。

５月は，環境の変化から疲れがたまりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ，生活リズムをつくっていけるよう，ご協力をよろしくお願いいたします。

●家庭と連携した学校給食

学校給食は学校教育の一環であり，特別活動として学級活動の分野に位置付けられています。また，宇都宮市では，毎日朝ごはんを食べ，好き嫌いのない健全な食習慣を身につけることを目標としています。学校の指導と合わせ，ご家庭での指導もよろしくお願いします。

●清原地域学校園今年度の取り組み

今年度も「小中一貫カリキュラム」の一貫として食育に取り組んでいきます。保護者の皆様方へのご協力をお願いする機会があると思いますが，よろしくお願いいたします。（詳細は追ってお知らせいたします。）

１、 おにぎり・おべんとうの日

おにぎりの日・・・・おにぎりのみを持参します。（11 月 11 日）
お弁当の日・・・・清原地区一斉のおべんとうの日です。（12月４日）

２、 キラキラウィーク　朝ごはん食べよう週間

朝食チェックを行っています。　（６月予定）

●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために，給食食材や給食 1 食分に含まれる放射性物質の量を検査し，その結果を開示しています。

４月 18 日（金）に使用した食材の中からひとつを検査しました。結果については下記のように毎月の食育だよりでお知らせいたしますが，宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

4月 18 日(金)使用　にんじん(長崎県産)
放射性ヨウ素，放射性セシウムとも測定下限値未満でした。

５月は，「いじめゼロ強調月間」です。