



令和7年度 5月号

清原東小学校

保護者の方と一緒に  
読んでください

春の陽気から一転、日差しが強く、暑いと感じる日が増えてきましたね。

新年度が始まってからもうすぐ1か月が経ちます。これから運動会の練習が始まります。きちんと3食を食べて、しっかり睡眠をとり、1日の疲れをその日にリセットしましょう。



## 4月の給食の様子



1年生も少しずつ学校に慣れてきたようです。給食当番の仕事や、給食の準備を協力し合いスムーズに行えるようになってきました。初日からたくさん食べる児童が多く、完食する児童がいました。



### <宮っ子ランチの実施>

「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮のよさを知ることのできる給食です。昨年度までは季節に合わせたメニューを年4回実施していましたが、今年度からは毎月1回実施する予定です。楽しみにしてください。

### <放射性物質検査について>

4月17日(木)に使用した玉ねぎで放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

## 朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

### 朝ごはんをおいしく食べるためには…



### <宇都宮市学校給食キッチン>

宇都宮市の学校給食レシピを掲載しています。児童に人気のレシピがたくさんあるので、活用してみてください。



### <端午の節句の食べ物について知ろう>



5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや柏もちを食べる風習があります。

ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける思いが込められています。

一方、柏ちは日本で生まれたものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々続くようにと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。