

SUKU 2

食のおたより 5月

しっかりたべて元気にス

私たちは食べることで、活動するためのエネルギーを補給しています。運動会や部活動の試合で練習の通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。



運動の前後もバランスよく食べ



運動量が増えるときにも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事が大切です。運動前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、運動後は胃腸も疲れていますので、なるべく消化の良いものにします。

5月5日は端午の節句

端午の節句はこいのぼりや武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。柏の葉は新芽が育つまで、古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。



毎日食べる給食から望ましい食

給食は栄養バランスの良い食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片付けをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身に付けることができます。



こまめに水分補給し

熱中症は体がまだ暑さに慣れていない5月頃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。喉が渇く前に、こまめにとることが水分補給のポイントです。普段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ときは、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



お茶クイズ

緑茶と同じ原料で作られた茶は？

- ①麦茶 ②紅茶 ③そば茶

答え ②紅茶 緑茶と紅茶はどちらも「チャノキ」という木の葉から作られています。



チャノ

今月の気になる給

5月2日 こどもの日メニュー

5月5日はこどもの日です。男の子の立派な成長を願う行事として、「端午の節句(たんのせっく)」というのがあります。同じ5月5日に行われるので混同しやすいですが、「こどもの日」は男の子と女の子の幸せを願う日です。



たけのこごはん
さわらねぎみそやき
ごまあえ
かしわもち
ぎゅうにゅう

5月14日 宮っ子ランチ

昨年度まで実施していた年4回の宮っ子ランチは、今年度からトマト給食と合併し、宮っ子ランチを月に1度実施します。宇都宮産の食材が使用された給食をお楽しみ！



むぎいりごはん
みややさいいため
ごまあえ
にらのみそしる
ぎゅうにゅう

放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】キャベツ 【産地】愛知 【測定日】令和7年4月17日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未滿