



5月 食育だより

R7.5.30

宇都宮市立宮の原小学校

若葉が美しい新緑の季節になってきました。

新学期が始まって1か月。1年生も少しずつ給食に慣れてきました。

3年生・5年生は、国の食事摂取基準の必要栄養量がアップするため、パンやご飯の量が増えます。

給食の量は学年やクラスにより多少の差があります。配膳時や食べているときの様子、残菜の量などを見極めながら調整して配食をしています。



～5月の給食紹介～

5月22日(木) 宮っこランチ テーマ：自然のめぐみキラキラ献立

宇都宮市の特産品を使用し、この土地の良さを知ることができる「宮っ子ランチ」。宮っ子ランチは、宇都宮市の気候・風土、そして先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした給食になります。昨年度までは年間4回（春・夏・秋・冬）のみの実施でしたが、今年度からはそれに加え毎月、各学校が選定した旬の地場産物（野菜・果物など）を献立に取り入れた新しい「宮っ子ランチ」になりました。



今回のメニュー

- ・麦入りごはん
- ・豚肉の宮野菜炒め
- ・ごま酢あえ
- ・春野菜みそ汁
- ・豆乳パナコッタ
- ・牛乳

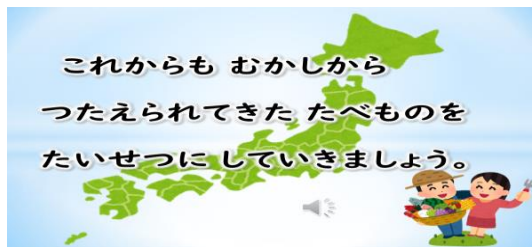
一条地域学校園(一条中・西小・西原小・宮の原小)

共通メニューを実施します！

毎月の献立も地域学校園で決めています。一条地域学校園では各都道府県の「郷土料理」や「世界の料理」そして本に登場する料理を再現した「お話給食」などを実施しています。食に関する興味関心を高めるため、地域や料理にまつわるクイズや特産物の紹介をする予定です。

5月28日(水) 郷土料理 高知県

今回の郷土料理は高知県でした。高知県の生産量の多い農作物に「なす」「ししとう」「しょうが」「ゆず」「ぶんたん」などがあり、献立に取り入れました。汁物の代わりにぐる煮という煮物を付け、「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しているといわれています。



今回のメニュー

- ・麦入りごはん
- ・いわしのおかか
- ・ぐる煮
- ・なすのごまあえ
- ・日向夏ゼリー
- ・牛乳

朝食、抜いていませんか？

5月になり日差しも強く、気温も上がり始めてきました。体のだるさを感じることもあります。暑さに負けないよう、夏に向けて今のうちから体の調子を整えていきましょう。

朝食、きちんととっていますか？
1日を元気で過ごすため、エネルギー源を確保することが大切です。

朝、何も食べないでいると・・・・・・・・



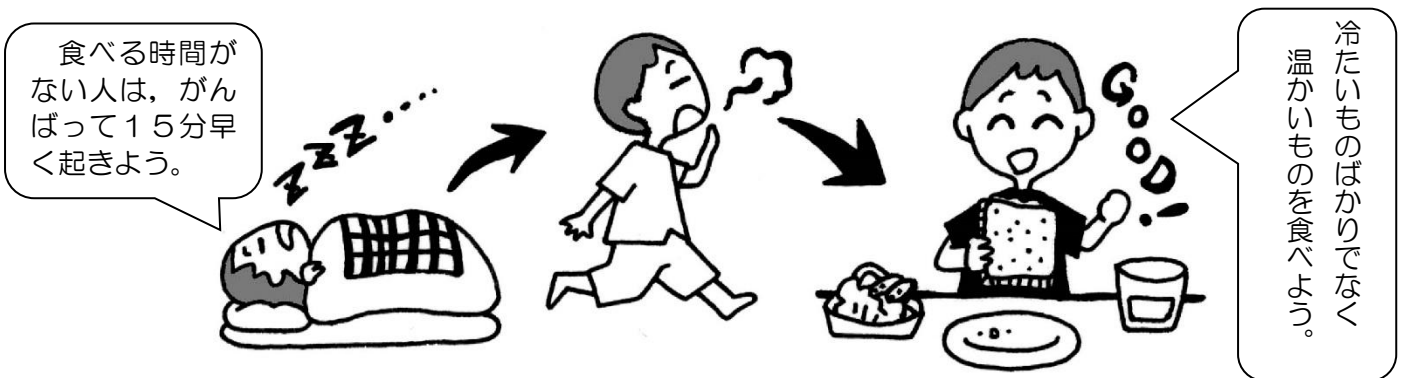
体のリズムが崩れます。



脳のエネルギーとなるブドウ糖
が不足するため、運動や勉強のやる
気がなくなります。

「しっかり朝ごはん」とは、ご飯やパンだけではなく豆や魚・肉、野菜や果物も一緒にしっかり食べる食事のことです。

朝は食欲が無くて・・という場合には、起床から朝食までに30分ぐらいの時間をおくとおいしく食べられます。



朝ごはん作り・・・時間をかけずに、栄養のバランスをとしましょう。

① まず主食を決めます ⇒ ② 次に主菜を決めます ⇒ ③ 野菜・果物を添えましょう

