



5月 食育だより

R6.5.10

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。

進級 入学 お祝い給食



4月25日メニュー

- ・お赤飯
- ・鶏肉のみそ漬け焼き
- ・おひたし
- ・五目きんぴら
- ・お祝いクレープ(いちご)
- ・ごましお ・牛乳

ひとくちメモ「お赤飯」

お米の種類で赤米というものがあります。古代米の一つで貴重なものです。昔は神様へのお供え物として使われました。

現在ではお祝いの時など、ささげを混ぜて赤い色にしています。

★ ★ ★ ★ ★ 給食室の様子 ★ ★ ★ ★ ★



ささげを大きな窯で2キロ茹でました。



もち米とお米をまぜて24キロ炊きました。



大きなしゃもじで取り分けて、各クラスに分けていきます

～5月の予定～

5月29日（水） 徳島県メニュー すだちが有名な徳島県の郷土料理になります。から揚げに甘酸っぱいたれをかけた「鶏肉の佐那河内揚げ」が出ます。お楽しみに！

5月30日（木） 宮っこランチ テーマ 自然の恵みキラキラ献立

「宮っこランチ」は、宇都宮市の特産品や文化などを知ることのできる給食です。年間4回、宮っこランチを実施します。

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！

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」などが献立に出てきます。児童の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。

しっかり食べよう！朝ご飯でスイッチオン！

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場合があります。暑さに負けないように、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に、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんをぬくと・・・



体のリズムが崩れます。



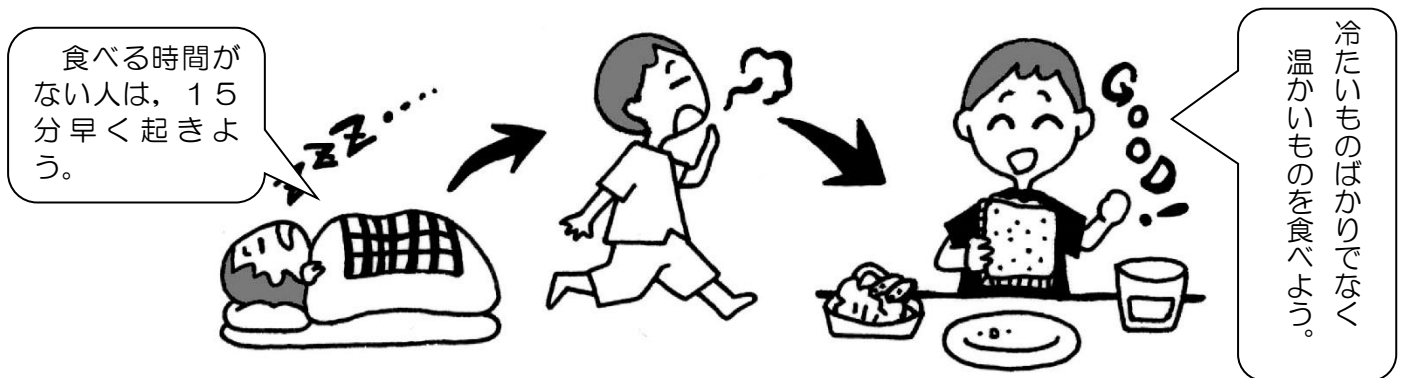
栄養を取らないと、
体のバランスも崩れます。



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、起床から朝ごはんまでに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

