

# 食育だより



瑞穂野南小学校  
令和7年5月

おうちの人とよみましょう。

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期を迎えてから1カ月が経ち、新しい環境にも慣れてきたところだと思います。ホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり疲れが出やすい時期です。また、連休明けの生活リズムは戻りましたでしょうか。早寝早起きを心がけ、栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないように気を付けてください。

## あさ げんき 日に 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの心身の不調の原因になります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

### .....朝ごはんの効果.....



からだの  
体や脳の  
エネルギーになる



たいおん  
体温が上がる



のう  
脳の働きを活発に  
する



はいべん  
排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

※ 忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。夕食の残り物や簡単に用意できるもの（パン、おにぎり、納豆、魚の缶詰、チーズ、ヨーグルト、プチトマト、フルーツ等）を利用すると負担にならないと思います。



### 朝食が食べたくなるポイント

- ★ 夕食をひかえる
- ★ 夜ふかしをしない
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく
- ★ 少量でも食べる習慣をつける



はやね  
早寝



はやあ  
早起き



をこころがけ 朝ごはんを食べてから

どうこう  
登校しよう



# 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

ねが  
お願い

お子さんが白衣な  
どを持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

## 毎月の献立表をご確認ください



- 毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。
- 給食は栄養バランスを考えて作られています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってください。

## 宇都宮市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

クックパッドに、本市の学校給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

クックパッドのアドレス

<https://cookpad.com/kitchen/14312506>



## 給食食材の放射性物質検査について

宇都宮市内の小中学校では、毎月1回、給食食材として使用する農産物等の放射性物質検査を実施しています。本校では、検査結果を翌月の「食育だより」でお知らせします。

4月は18日使用の「キャベツ」を検査しました。検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。