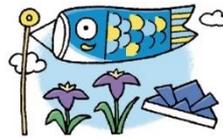


5月

給食だより



宇都宮市立西小学校
2025年度 第2号

<http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>



緑の美しいさわやかな季節となりました。新学期になって1か月がたち、新しい環境での給食にも慣れてきた頃でしょうか。5月は運動会があります。運動会の練習が始まると、疲れが出やすくなります。規則正しい生活を心がけ、しっかりとご飯を食べて、体調を整えましょう。

元気な心と体のために規則正しい生活をしよう！

生活習慣



早起き



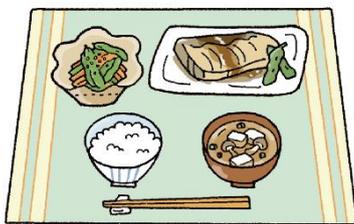
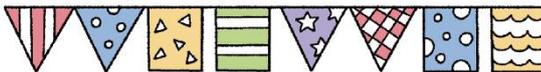
早寝



朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーになるものが足りなくなり、判断力ややる気が低下します。また、疲れをとるためには睡眠も大切です。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう！

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをしないで、栄養バランスのよい食事をしっかり食べるようにしましょう。

多くの食品を組み合わせると、色々な栄養素をとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

運動会の練習に向けて

鉄分とビタミンCを摂取しよう！

たくさん汗をかくと体内の鉄分が汗と一緒に排泄されたり、激しい運動により赤血球が破壊されたりします。それにより、鉄欠乏性貧血になることがあります。運動会の練習でいつも以上に体を動かすこの時期は、鉄分が不足しやすくなるので鉄分を多く含む赤身の肉や魚、小松菜などの緑黄色野菜を積極的に摂取しましょう。また、鉄分の吸収を助けてくれるビタミンCが多く含まれる果物や野菜も一緒に食べると良いでしょう！

てつぶん 鉄分



+

ビタミンC



食べ物の働きについて知ろう！

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品（黄）」「おもに体をつくるもとになる食品（赤）」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品（緑）」の3つのグループに分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせて食べることで、栄養のバランスがよくなります。毎月の給食献立表にも主な材料を3つのグループに分けて掲載しているので、どんな食品があるのか見てみましょう。

エネルギーのもとになる



ごはん



パン



バター



じゃがいも



さつまいも



あぶら

体をつくるもとになる



ぎゅうにく



ぶたにく



とりにく



加工肉



さかな



たまご



ぎゅうにゅう



ヨーグルト



とうふ



みそ

体の調子をととのえるもとになる



トマト



ピーマン



かぼちゃ



たまねぎ



きゅうり



きのこ



りんご



バナナ



だいこん



にんじん



ほうれんそう



キャベツ



ブロッコリー



ぶどう



オレンジ



いちご

保護者の皆様へ

給食費の停止・返金について

長期欠席（病欠・ケガ・感染症等により休業日を除き引き続き7日間出席しない場合）の時は、ご連絡をいただいた日の2日後から給食を停止し、給食費の減額をします。

$$\text{給食費 1 食分} \times \text{欠食回数} = \text{返金額}$$

※申し出がない場合は、給食の停止・返金はしませんのでご承知おきください。

長期欠席になることがわかった時は、まず学校へご連絡をお願い致します。



宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。

宇都宮市内の小中学校の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

西小の給食に使用している食材の産地は校内(南校舎2階廊下・職員室前)に掲示してお知らせしています。

給食だより・毎日の給食写真は学校のホームページに掲載されています。<http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>

ご覧になりましたら、投票するボタンを押して投票してください。