5月 食育だより

西原小学校
令和８年　給食係
お子さんと一緒にお読みください

新年度が始まり １ カ月が経ちました。勉強に運動に，そして暑さで少し疲れがたまってくる頃かもしれません。朝ごはんをしっかり食べて１日を気持ちよくスタートし，自分の力を思いっきり発揮できるようにしましょう。

朝ごはんのすごい力！脳と体をウォーミングアップ

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され，体や脳が目覚めます。そして，寝ていたときに下がっていた体温を上昇させます。また，朝ごはんを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ります。食べ物が胃に送り込まれると，腸が動き始めて朝の排便を促します。

朝ごはんは，パンやご飯だけでなく肉，魚，卵，野菜なども一緒に摂ると栄養バランスも良くなります。早寝早起きをして，朝ごはんをおいしく食べられるようにしましょう。

体温が上がる



脳の働きアップ

胃腸が働く

排便すっきり

春の宮っ子ランチ（春野菜ランチ）



５月19日（火）は，「春の宮っ子ランチ」でした。

宮っ子ランチとは，宇都宮の気候風土や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ています。毎月，地元の旬の食材を使用して提供されます。

今回は「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市は「農業王国宇都宮」と言われるほど，農作物が豊富に作られていることを知るとともに，自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。　豚肉と宮野菜炒めには，宇都宮でとれたアスパラとトマトを使用して作りました。



郷土料理（香川県献立）

５月21日（木）は香川県献立『まんばのけんちゃん』と『さわさわ』の給食でした。どちらも始めて食べる料理でしたが，『何が入っているのか』『どんな味なのか』と食への興味をもって食べる姿がみられました。香川県献立の説明動画を見て，料理の名前の由来や香川県についても知ることができました。

