



宇都宮市立城山中央小学校

今年は早々に梅雨が明け、もう夏がやってきました。夏の暑い時期はからだが疲れやすく、食欲もなくなりがちですが、きゅうりやトマト、すいかや桃など、おいしい夏野菜や果物がたくさん出回る季節でもあります。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。そして、正しい水分補給を心がけて、熱中症にならない体づくりをしましょう。



今年の夏の合い言葉は…



『疲れやすい』『だるい』『食欲がない』などの症状が起こる夏バテを予防するには、まずはバランスのよい食事と水分をしっかりとることが大切です。

夏

野菜を食べよう！

トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜は水分がたっぷりと含まれています。また、汗で失われるビタミンやミネラルといった栄養も豊富です！



バ

ランスよく食べよう！

冷たいそうめんやうどんだけで済ます事はありませんか？ 麺類だけではたんぱく質やミネラル、ビタミンが不足して夏バテになりやすくなります。



テ

つぶん(鉄分)不足に注意！

汗をかくと鉄分と一緒に流れ出してしまう。鉄分を多く含む食品を積極的に食べましょう。



し

よくよく(食欲)を増す工夫をしよう！

ねぎやししょうが、にら、にんにくなどの香味野菜やレモンやお酢、からし、カレー粉を料理に取り入れると食欲アップにつながります！



な

っとう(納豆). うなぎ. ぶた肉で疲労回復！

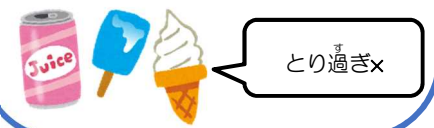
納豆やうなぎ、ぶた肉には体の疲れをやわらげる働きを持つ、ビタミンB1が含まれています。



い

ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！

夏はアイスやジュースなどを食べたり飲んだりしたくなりますが、冷たいものばかりとっていると胃腸の働きが低下して、食欲が落ちてしまいます。



7月13日(水)の給食は…

★宮っ子ランチ 夏

「平和を願って大いちょう献立★です！」

宇都宮市が開発した

献立が出ますので、お楽しみに！



夏はしっかり水分補給！

マスクを付けているとのどの渇きに気づきにくくなります。

「のどが渇いた～！」と感じる前に、水や麦茶などを飲むようにしましょう。





がつ か もく しろうしやうそうりつきねん ひ こんだて
6月2日(木) 城央小創立記念日献立



- ・お赤飯
- ・牛乳
- ・チキンカツ
- ・野菜のにんにくしょうゆあえ
- ・みそ汁



ほんこう そうりつきねん ひ いわ こんだて
 本校の創立記念日にお祝い献立として、お赤飯を炊きました。
 しろうしやう ことし さい
 城央小は今年で125歳になりました！



がつ にち すい とちぎけんけんみん ひ こんだて
6月15日(水) 栃木県県民の日献立



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・モロのからあげ
- ・もやしとにらのごまあえ
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・県民の日デザート

とちぎけん めいさんひん とくさんぶつ つか
 栃木県の名産品や特産物をたくさん使った給食になりました。

「モロはサメなんだよ～」と言うと、「えー！」とびっくりしている子ども
 いました。モロは主に栃木県で食べられる魚
 でしたが、今では栃木県以外でも
 食べられているそうです。



がつ にち すい ねん くみ こんだて にち すい ねん くみ こんだて
6月22日(水) 6年1組 リクエスト献立 & 29日(水) 6年2組 リクエスト献立



- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・あげぎょうざ
- ・ごまあえ
- ・ワンタンスープ
- ・ガリガリくん



- ・しょうゆラーメン
- ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・海そうサラダ
- ・レモンゼリー

きゅうしょくいんかい かつどう
 ～給食委員会の活動から～

しょくじ しゅうかん がつ か げつ か きん
食事のマナー週間 6月6日(月)～10日(金)



きゅうしょくいん わ
 給食委員がグループに分かれて、おはし
 の持ち方や食事の正しい姿勢、食器の置
 き方などについて、給食の時間に放送をし
 ました。食事のマナーについて学校全体で
 考えるいい機会になりましたね。また、
 練習の成果もあり、
 全員とてもすばらしい
 発表ができました！

