



宇都宮市立城山中央小学校

新年度がスタートし、まもなく1か月が経ちます。みなさんも新しい環境に、少しずつ慣れてきた頃かと思ひます。しかし、それと共に体に疲れがたまる時期でもあります。まずは朝ごはんをしっかり食べてから登校をするようにし、早寝早起きを心がけて、ゆとりを持った生活をしましょう。



朝食パワーで3つの元気スイッチを入れよう！



① 脳の元気スイッチ



脳を動かす栄養素は『炭水化物（糖質）』です。炭水化物は『ごはん』、『うどん』、『パン』などの主食にたくさん含まれています。

成長期であるみなさんの脳は寝ている間も活発に働いているため、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。

朝食をしっかり食べることで、脳にエネルギーが届き、学校での勉強に集中できます。



② 体の元気スイッチ



朝起きた時は平熱よりも体温が低くなっています。朝ごはんを食べて、体にエネルギーが行きわたると平熱まで体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。

食事をする時の『手を動かす』、『噛む』、『においをかぐ』などの動作はこれから活動を始める体にとって、ウォーミングアップの役割もあります。

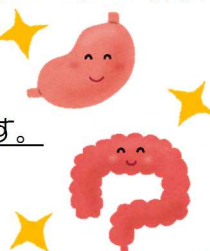


③ 腸（おなか）の元気スイッチ



毎日の排便の状態によって、胃や腸が元気かどうかを知ることができます。成長期には毎日の排便習慣をつけることも大切です。

朝食をとることで胃や腸が刺激されて、便が出やすくなります。毎朝、決まった時間に朝食をとると排便が習慣化されます。



朝食を食べないと...

おなかがすいてイライラしたり、エネルギーが不足して、だるさや疲れを感じてボーっとしてしまったりして、大切な午前中の授業に集中ができなくなってしまうます。



プラス一品の朝ごはんはいかが？



主食、主菜、副菜を揃えることが理想的ですが、それが難しいときには、真だくさんの汁物をプラス一品してみましょう。

それだけで栄養のバランスがぐんとアップしますよ。

例えば...



おにぎりともろ汁



トーストと野菜スープ

野菜とたんぱく質が同時に食べられる、とん汁や卵とじ、ミネストローネやポトフがおすすめです♪



今年も城央小に新入生がやってきました！

入学式の3日後からスタートした給食。当初は小学校の給食に戸惑っていた1年生でしたが、
今では、雰囲気にも慣れ、周りの友達と声を掛け合いながら給食のきまりを守って食べられる
ようになってきました。

給食で初めて食べる料理や食材もあるようですが、

「おいしいから全部食べたよ！」と

いった声もたくさん聞こえてきます。

苦手な野菜も「もう一口頑張ってみよう！」

と声をかけると、少しずつ食べたり、

完食できたりと、給食の面でも

1年生の頑張りが実感できました。



4月19日 入学・進級お祝い献立



- ・お赤飯 ・牛乳
- ・とり肉のみそ漬け焼き
- ・おひたし ・五目きんぴら
- ・お祝いいちごゼリー



入学と進級をお祝いする献立を提
供しました。

1年生は給食で食べるお赤飯の味
はいかがでしたか？

2年生から6年生は進級し、給食の
量が増える学年もあります。みなさん
が大きく成長するようにおいしい
給食を作りますので、「苦手なものも
一口チャレンジする」「全部残さずに食
べる」など目標を立ててみましょう。

身近なところから

SDGs !

難しく感じるSDGsへの
取り組みも自分のできること
からチャレンジしてみよう！

<例えば・・・>

地産地消を心掛けること

も、SDGsに繋がります。

★5月25日の宮っ子ランチ

では、宇都宮産の野菜をたく
さん使用した給食を提供
しますので、お楽しみに！

SDGs ～未来のために今できることを考えよう～

SDGsとは「持続可能な開発目標」のこ
とです。よりよい世界をつくるために、2030
年までにすべての国の人が自主的に取り
組んでいくための17の目標が国際連合で
採択され、「誰一人取り残さない(leave no
one behind)」ことが理念となっています。
目標への取り組み方はさまざまです。
例えば、給食を残さないこと、水を出
しっぱなしにしないことなども、よりよ
い世界をつくる第一歩になります。自分
にできることは何かを考えて、取り組ん
でみましょう。

2030年までに 達成すべき17の目標

