

うちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校
令和4年度 第3号



しょくいくだより



例年^{れいねん}にない^は速^{はや}さで梅雨^{つゆ}があけましたね。朝^{あさ}から暑^{あつ}くて、元^{げん}氣^きがでない人^{ひと}はいませんか？そんなときこそ、しっかり朝^{あさ}ごはん^{はん}です！朝^{あさ}ごはん^{はん}を食^たべると、におい^{のう}をかいだり、かん^{しげ}だり、味^{あじ}わったり、飲^のみ込^こんだりすることで脳^{のう}が刺^し激^{げき}を受^うけます。さら^さに胃腸^{いちょう}が動^{うご}き、体^{たい}温^{おん}があがって、体^{からだ}全^{ぜん}体^{たい}が自^め覚^ざめていきます。朝^{あさ}ごはん^{はん}を食^たべて、1日^{いちにち}の生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムをととのえましょ



あさごはんをたべよう！



ねっちゅうしょうようほう

熱中症予防になります！

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

しっかり朝ごはんを食^たべることで熱中症^{ねっちゅうしょうようほう}予防^{よぼう}にな^なります！水^{すい}分^{ぶん}と聞^きくと飲^のみ物^{もの}のイメ^{しよ}ジ^じですが、食^{しょく}事^じをとること^とで、水^{すい}分^{ぶん}と水^{すい}分^{ぶん}以外^{いがい}にも塩^{えん}分^{ぶん}やカリ^{えん}ウム^ぶ、マグ^{えん}ネ^ぶシウム^ぶ、鉄^{てつ}など汗^{あせ}で失^{うし}われる栄^{えい}養^{よう}を補^ほ給^{きゅう}できます。たと^たえば、ご^やはん^き (90 ml) 焼^や魚^ぎ (40ml) お^おひ^ひた^たし (60 ml) み^みそ^そ汁^{じゅう} (150 ml) で 340 ml、飲^のみ物^{もの}を飲^のんだとす^すると約^{やく}500 mlほ^ほどの水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}がで^できます。

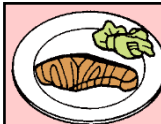
③副菜

野菜、
果物など



②主菜

魚料理、
肉料理、
卵料理など



①主食

ごはん、パン
めん類など



④汁物

みそ汁、
スープ、
牛乳など



飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL スティックシュガー 約18本分 (約53g)	スポーツドリンク 500mL スティックシュガー 約10本分 (約31g)
乳酸菌飲料 500mL スティックシュガー 約18本分 (約55g)	コーラ 500mL スティックシュガー 約19本分 (約56g)

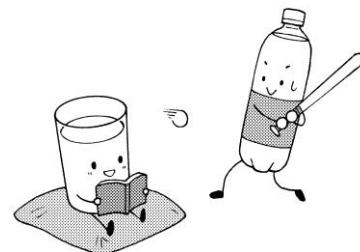
※スティックシュガーは1本3gです。

夏^{なつ}は冷^{つめ}たいジュ^{じゅ}ースや炭^{たん}酸^{さん}飲^{いん}料^{りょう}などの清^{せい}涼^{りやう}飲^{いん}料^{りょう}が飲^のみた^たく^くなりま^ます。清^{せい}涼^{りやう}飲^{いん}料^{りょう}には糖^{とう}分^{ぶん}が多^{おほく}く含^{ふく}まれてい^いて、飲^のみ過^すぎると、むし^ぼ菌^{きん}や肥^ひ満^{まん}など^なの生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}病^{びょう}を招^{まね}きま^ます。水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}は水^{みづ}や麦^{むぎ}茶^{ちや}などを選^{えら}びま^ましよ^う。



©少年写真新聞社2021

ふ^ふだ^だん^んの水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}は、水^{みづ}や麦^{むぎ}茶^{ちや}な^などで十^{じゅう}分^{ぶん}です。ス^すポ^ぽー^うツ^つなど^なで大^{たい}量^{りやう}に汗^{あせ}をか^かくとき^きは、塩^{えん}分^{ぶん}を含^{ふく}んだス^すポ^ぽー^うツ^つド^どリ^りン^んク^くなど^なを飲^のむとよ^よい^いでし^しよ^う。



©少年写真新聞社2022

う^うつ^つの^のみ^みや^やし^し が^がっ^っち^ちう^うき^きゅう^{ゅう}し^しょ^ょく^く ほ^ほう^うし^しゃ^ゃせ^せい^いぶ^ぶっ^っし^しつ^つけ^けん^んさ^さ じ^じっ^っし^し
宇^う都^と宮^{みや}市^しでは学^{がく}校^{こう}給^{きゅう}食^{しょく}の放^{ほう}射^{しゃ}性^{せい}物^{ぶつ}質^{しつ}検^{けん}査^さを^を実^{じつ}施^しして^てい^いま^ます。宇^う都^と宮^{みや}市^し内^{ない}
の小^{しょう}中^{ちゅう}学^{がく}校^{こう}の検^{けん}査^さ結^{けつ}果^かはホ^ほー^ーム^みペ^ぺー^ージ^じで^で見^みるこ^ことが^がで^でき^きま^ます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/houshasei/index.html>

★う^うら^らも^もよ^よん^んで^でね^ね！



【新田小検査結果】(単位: Bq/kg)

検^{けん}査^さ日^{にち} : 6月13日
使^し用^{よう}日^{にち} : 6月14日
食^{しょく}材^{ざい} : にん^{にん}じん^{じん}
納^{なっ}入^{りゅう}業^{ぎょう}者^{しゃ} : スガ^{スガ}ノ^ノス^スト^トア
産^{さん}地^ち : 栃^{とち}木^き県^{けん}小^{しょう}山^{さん}市^し
放^{ほう}射^{しゃ}性^{せい}ヨ^ヨウ^ウ素^そ : 定^{てい}量^{りやう}下^げ限^{げん}値^ち未^み満^{まん} (20 未^み満^{まん})
放^{ほう}射^{しゃ}性^{せい}セ^セジ^ジウム^む : 定^{てい}量^{りやう}下^げ限^{げん}値^ち未^み満^{まん} (25 未^み満^{まん})



宮っこランチ

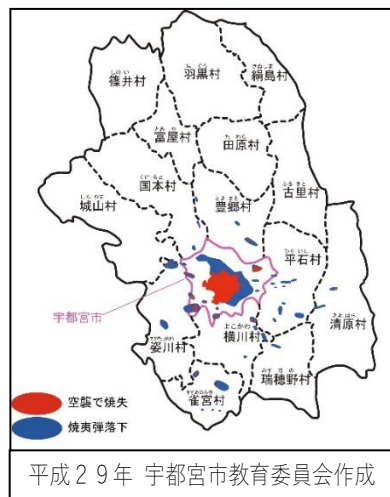


「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など
宇都宮の良さを知ることのできる給食です。7月12日(火)に、
夏の宮っこランチ「平和を願って大いちょう献立」が出ます。

＊去年の写真です。

宇都宮市は、太平洋戦争の末期（1945年）に米軍機により空襲を受けて、市街地の大半が焼失し多くの市民が亡くなりました。戦後も苦しい生活が続き、小学校での子どもの様子も「雨具も無く震えるムシロ小屋、一日わずか一食の学童」と伝えられるなど、衣・食・住が不足していました。しかし、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように家やお店などが建ち並びまでに発展しました。

戦時中や戦後の時期は、白米はとても貴重な食べ物で、ひえやあわなどの雑穀を食べたり、さつまいもやかぼちゃを混ぜたり、おかゆにして量を増やしたりしていました。



シンボルロード
の大いちょう

「十六穀ご飯」には、麦・黒米・押麦・もちきび・もちあわ・胚芽米・アマランサス・うるちひえ・玄米胚芽・赤米・大豆・黒豆・小豆・はと麦・たかきび・もち米の16種類の雑穀が入っています。

また、宇都宮餃子は全国的にも有名ですが、戦時中、中国にいた陸軍の兵士たちが、終戦後に宇都宮に本場の餃子の味を持ち帰ってきたのが始まりといわれており、餃子に使われる豚肉・にら・にんにくなどの材料が全て地元で手に入ったことと、食糧不足の中でスタミナのつく食材が多く使われていたことから、人気が出て食べられるようになりました。

「大いちょう汁」は、宮っ子ランチのために新しく作られた料理です。空襲で黒こげになった旭町の大いちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなりました。その「大いちょう」にちなんで、いちょうの形をしたかまぼこ、いちょう切りにしたにんじんや大根を入れた汁物です。他にも、「からしあえ」には宇都宮市でたくさん生産されている、もやしやきゅうりが使われています。また、全国第2位の生産量を誇る牛乳と、新緑をイメージした、夏から秋にかけて旬になるマスカットを使ったゼリーがデザートです。

栄養たっぷりの地元の食材でスタミナをつけて、いろいろなことにどんどん挑戦してみましよう。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA