



令和7年度 5月号
宇都宮市立城山西小学校

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。今年の一年生はお野菜も含め、たくさん給食を食べてくれています。

初めて口にする食べものもたくさんあるので「これは何?」「どうやって食べるの?」と笑顔で声をかけてきます。

成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけしっかり食べてから登校するようにしましょう。

~朝ごはんをしっかりと食べましょう~



5月は緊張がとれてほっとする時期と、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。パンやご飯だけではなく、豆・魚・肉・野菜や果物なども一緒に組み合わせた食事にしましょう。



体や脳への エネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。



体に朝が来たことを 知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。



体をウォーミング アップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

4月の給食

4月のふれあい広場での給食は1年生と6年生が並んで食べました。6年生が、隣に座る1年生に食事マナーや食べ方、片づけ方を丁寧に教えています。飲み終えた牛乳パックの開き方も、6年生のおかげで少しずつできるようになってきました。

給食の時間は、色々な食材や料理に触れたり、食事のマナーやルールを学んだりする大切な時間です。徐々に食べられる量も増え、苦手なものも一生懸命食べようとする姿が見られました。



初めての給食!
おいしく食べられているかな?



6年生が先生になって、
食器の並べ方、お箸の持ち方も
正しくできました。



たくさん食べてお残しゼロ!
笑顔もたくさん♪

1年生の給食

～4月の給食～



4月トマト給食



入学おめでとう給食！赤飯を炊いてお祝いしました。デザートはいちごミルクプリンです。



春菊やうど・新玉ねぎなど、春野菜で作ったかき揚げです。



菜の花を使った春野菜のスパゲティ。デザートは手作りキャロットケーキです。



生のトマトがたっぷり入った、トマトハヤシライスです。



朝どりたけのこを使ったたけのこおこわ



北條農園さんの朝採りたけのこです。9 kgのたけのこを米ぬかで煮てから、油揚げ・鶏肉・人参を加えて「たけのこおこわ」を作りました。この時期しか食べられない「旬」のたけのこは、香りもよく柔らかいのでおいしくいただくことができました。食事や食べ物から季節を味わう楽しさを、子供たちに伝えています。

行事食を たのしもう



行事食には、健康で心豊かに過ごすために、昔の人たちから受け継がれている知恵や願いが込められています。給食でも、1年を通して様々な行事食を出していきます。5月2日（金）は、端午の節句に因んだ「中華おこわと柏餅」の給食です。季節の味や伝統の味を楽しみましょう。



～給食農園 5月の野菜 スナップエンドウ・玉ねぎ～

◎スナップエンドウ
スナップエンドウは、5月上旬から収穫をして、給食のスープや、ゆで野菜サラダに入れる予定です。さやと豆と一緒に食べることができて、ビタミンCが豊富な野菜です。



◎玉ねぎ

5月は、3年生が収穫した玉ねぎを給食で提供する予定です。玉ねぎは、消化液の分泌をよくして消化を助けたり、血管の中で血が固まるのを防いでくれたりします。殺菌作用もあり、肉の臭みを消して料理をおいしくしてくれる野菜です。



5月23日（金）は宮っ子ランチです

宮っ子ランチとは・・・ 私たちの住む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た給食で、今年度より年4回の実施から毎月の実施へと変更になります。今月の献立は「たまねぎ」「にら」「トマト」など宇都宮市産の食材をたくさん使った「自然のめぐみキラキラ献立」です。