



しょくいく 食育だより

令和6年5月
雀宮中央小学校

あざやかな若葉の緑があふれる時期となりました。1年生もだんだん給食の配膳に慣れてきました。これからの季節の変わり目は、天気や気温の変化が激しい時期です。生活リズムを整え、疲れをためないためにも、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

あさ

朝ごはん ～1日を元気にスタートするために大切な食事～



あ たたまるからだ

さ えるあたま



こ きげんなおなか

は やね早起き 朝ごはん

ん、生活リズムもバッチリだ！



あさ 朝ごはんも、「献立の基本 主食+主菜+副菜や汁物」が理想です。

しゅしょく
主食

のう からだ
脳と体の
エネルギー源！

しゅさい
主菜

体をつくるもと。体温を上げ、
からだ めざ 体を目覚めさせて活発化！

ふくさい
副菜や
汁物

た 足りない栄養素を補い、
からだ ちょうし 体の調子を整える！

あさ 朝ごはんにも取り入れやすい

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳やいろいろな乳製品



ヨーグルト

チーズ

はっ酵乳



「宮っ子ランチ」について

20日に春の宮っ子ランチ「春野菜ラ
ンチ」が出ます！宇都宮産トマトを
使ったトマト給食でもあります！



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献立です。季節ごとに、「春」「夏」「秋」「冬」の献立を実施する予定です。宇都宮の特産品や、昔から食べられてきた料理（郷土料理）などが出てきますので、おいしく食べながら、宇都宮のことを知っていきましょう！