

元気 もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 7月号



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごすためには、食事(しょくじ)と水分(すいぶん)をしっかり(しっかりと)とることが基本(きほん)です。特に(とく)1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である『朝ごはん』は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を自覚(めざ)めさせ、活動(かつどう)を始めるためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい生活(せいかつ)リズムを整(ととの)えるなど、重要な役割(じゆうようやくわり)を果た(はた)しています。



朝ごはんの効果



やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりょく)が たか 高(たか)まる	イライラし にくくなる	うんどうのうりよく 運動能力(うんどうのうりよく)アップ	便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する	生活(せいかつ)リズムが整(ととの)う



栄養バランスも意識(いしき)しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯(はん)だけ、パンだけ…という人(ひと)もいるかもしれません。何か(なに)と忙しい朝(あさ)ですが、ご飯(はん)やパンなどの主食(しゅしょく)に、野菜(やさい)たっぷりの汁物(しるもの)、肉(にく)・魚(さかな)・大豆(だいず)のおかずという組み合わせ(くみあわせ)を意識(いしき)すると、栄養(えいよう)バランスが整(ととの)いやすくなります。さらに、手軽(てがる)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣(しゅうかん)がない人は、何か(なに)一品(いっぴん)でも食べる(た)ことから始(はじ)めてみましょう。



夕ごはんの残り(のこ)りや、冷凍食品(れいとうしょくひん)などの市販品(しはんひん)を活用(かつよう)してもOK!



悩み別(なやべつ)・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント



! 食べる時間(じかん)がありません

まずは頑張(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早く(はや)起き(おき)てみましょう。早起(はやお)きをして朝(あさ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日中(にっちゅう)は元気(げんき)に活動(かつどう)することで、寝(ね)つきも良(よ)くなり、早寝(はやね)、早起(はやお)きの習慣(しゅうかん)が身(み)に付(つ)きます。



! おなかがすいていません

夕ごはんを早(はや)めに済(す)ませましょう。塾(じゅく)や習(なら)い事(こと)などで夜遅(よおそ)くなる場合は、2回(かい)に分(わ)けて食(た)べるのがおすすめです。また、寝(ね)る前(まえ)にお菓子(かし)を食(た)べたり、夜更(よふ)かしをし(し)たりするのはやめ(やめ)ましょう。



きん
6/13(金)

給食室のようす

《こんだて》

- ・むぎいりごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・モロのからあげ
- ・もやしとニラのごまあえ
- ・みそしる
- (かんぴょう・にんじん・たまねぎ・にら)
- ・けんみんのひゼリー



ゼリーには栃木県産いちごのピューレが使用されています。

とちぎけん たんじょう
栃木県誕生

152年
がつ 6月15日



うつのみやさん やさい
宇都宮市産の野菜

きゃべつ



にんじん



たまねぎ

もやし

給食室はモロを揚げたり、ごまあえを作ったり大忙しです！



なつやさい さんじょう
夏野菜 レンジャー 参上

なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう！



★給食食材の放射性物質検査を行っています。

6/3(火)に使用した小松菜で検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。
他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

令和6年11月13日の給食で提供した『鶏肉ときのこのグラタン』が掲載されました。

クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」 (<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

