

いただきます！

～食育だより 5月号～ 令和7年5月吉日
宇都宮市立築瀬小学校



毎日（まいにち）を元気に（げんきに）過ごすためには、食事（しょくじ）と睡眠（すいみん）をしっかり（しつかり）とることが基本（きほん）です。特に（とくに）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（はじ）めるためのエネルギー（エネルギー）になります。規則（きぎく）正しい（ただ）生活リズム（せいかつ）を整（ととの）えるなどの役割（やくわり）もあります。



朝ごはん（あさごはん）をしっかり（しつかり）食べる（た）るためには、夜ふかし（よふかし）をせず（せず）早く（はや）寝（ね）ること、早起き（はやおき）して朝ごはん（あさごはん）を（た）べる時間（じかん）をつくる（つく）ることが大切（たいせつ）です。

ごがついつか たんご せっく た
5月5日（端午の節句）に食べるものは？



5月5日は、男（お）の子（こ）の健（けん）やかな成（せい）長（ちやう）と幸（さい）せを願（ねが）ってお祝（いわ）いをする「端午（たんご）の節句（せっく）」です。鯉（こい）のぼり（ぼり）や武者（むしや）人形（にんぎよう）を飾（かざ）り、菖蒲（しょうぶ）の葉（は）や根（ね）を入（い）れた「菖蒲湯（しょうぶゆ）」につか（つか）って邪（じ）気を払（はら）います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子（かし）を（た）べる風習（ふうしゅう）があります。

たんご せっく ぎょういしやく
端午の節句 行事食

かしわもち



カシワの葉（は）で、あん入（い）りのもち（もち）をくるんだもの。カシワは新（あたら）しい芽（め）がで（で）るまで古（ふる）い葉（は）が落（お）ちないこと（こと）から、「家系（けい）が絶（た）えない」という縁起（えんぎ）を担（かつ）いで使（つか）われます。カシワがあまりない地（ち）域（いき）では、サルトリイバラの葉（は）が使（つか）われること（こと）もあります。

5月5日はこどもの日（こどものひ）。国民（こくみん）の祝（し）日（にち）で学（が）校（こう）は休（やす）みです。少し遅（おそ）くなりますが、5月7日（5がつ7にち）の給食（きゅうしょく）にかしわもち（もち）が出（で）ます。お楽（たの）しみに！

地産地消に取り組んでいます

宇都宮市の学校給食では、地元でとれた農産物をおいしく食べる「地産地消」を推進しています。給食用食材納入業者の協力を得て、宇都宮市内でとれた農産物を給食の食材として優先的に使うようにしており、ご飯は全て宇都宮市産の米を使用しています。令和4年度からは、学校給食で提供するパンが全て、宇都宮市産の小麦を100%使用して作った“宇都宮市産小麦パン”になりました。

宇都宮市産小麦パンに使われる小麦は、「ゆめかおり」という品種で、グルテンの量や質がパンを作るのに向いているそうです。

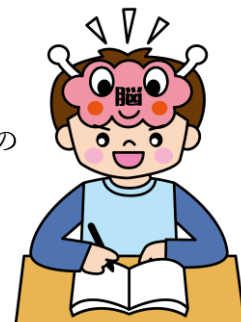


今年は、毎月宮っこランチとして、宇都宮市産の食材（トマト・アスパラガス・こまつな・梨・りんごなど）を使って作った給食献立を、月に1回以上設け、宇都宮市産の食材を積極的に給食に取り入れる取り組みを始めました。新鮮でおいしい地元の食材を取り入れることで、子供たちの地元愛を育て、地域の活性化を目指しています。

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります。エネルギー不足だと午前中4時間分の勉強や活動に集中できなくなったり、だるさを感じたりするなど、心身ともにいろいろな影響が出てきます。

今年度は、朝ごはんの喫食率の向上と朝ごはんの内容の質の向上を図るべく、様々な取り組みを行う予定です。アンケートも行いますので、今から早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べる習慣をつけるよう、ご家庭での声かけをお願いいたします。



食べる習慣がなかった人は、パンやヨーグルトなど、準備に時間がかからないものや、食べやすいものから取り入れてみるといいですね。



5月の献立表から～

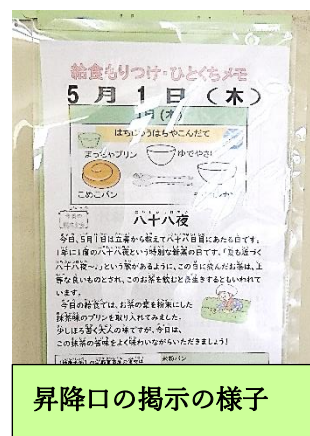
紙での配布を止め、さくら連絡網とタブレット内のクラスルームへの配信へ切り替えます。

限りある資源保持のため、ご理解をいただけますようお願い申し上げます。

給食を「食べることを学ぶ教材」として活用できるよう献立を作っています。食べることへの学びのヒントがたくさん詰まった毎日のひとくちメモは、給食時間中に放送するだけでなく、昇降口に掲示したり、タブレットへ配信したりと、各々が自由に見て読んでもらえるようにしました。ご家庭でも、話題に取り上げてもらえるとうれしいです。

学校給食食材放射能検査結果

4月22日（火）使用 きゅうり（栃木県宇都宮市産）
放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。



昇降口の掲示の様子

宇都宮市の学校給食のレシピはクックパッドに掲載されています。 <https://cookpad.com/kitchen/14312506>