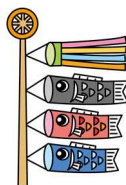




5月食育だより



令和7年5月号

宇都宮市立陽北中学校

新年度がはじまり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温があがることもあり、体が暑さになれていないため、熱中症には注意が必要です。運動会の練習もはじまりますね。睡眠をしっかりとって体調をととのえ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むもの（ごはん・パン・麺類など）



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



自分で朝ごはんを用意してみましょう。

中学生の皆さんなら、家の人に用意してもらえばかりでなく、材料があれば自分で朝ごはんを用意できますよ！



ホットドック



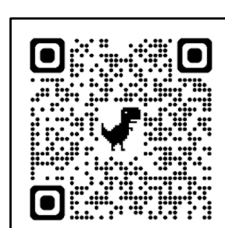
元気玉チーズおにぎり



きゃべつ・コーン・チーズ・牛乳を使った
具たくさんオムレツ



もやし・とうもろ・を使った
レンチナムル



【かんたん！自分でつくる朝ごはん・動画をしながらつくってみよう】

休日や長期休みなどにチャレンジしてみるのもいいですね。

令和6年度の『学習と生活のアンケート』で「毎日朝ご飯を食べている」と答えた陽北中生徒は75.9%でした。100%を目指しましょう！

うしろのページ

ごたえ

Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)



熱中症を 防ごう！



こまめに
水分補給しよう



のどがかわく
前に飲む



もう少し
こまめに



ふだんの水分補給は
水かお茶で

「のどがかわいた」と感じた時は、もう水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出た時は、スポーツドリンクなどで上手に使い分けましょう。

1度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

八十八夜献立 1日

八十八夜は、2月3日の立春から数え始めて88日目のことで、お茶農家がお茶の木の一葉やわらかい葉を摘む時期です。この日に摘まれた新茶は縁起がよいとされてきました。抹茶入り米粉パンで健康を願いましょう。

好き嫌い克服献立

「きのこを食べよう」献立 14日

きのこ類は、香りや歯ごたえなどから、苦手な人も多いですね。しかし「万葉集」には、きのこの香りをたたえる歌があるそうです。日本では古くからきのこを好んで食べてきました。健康志向の高まりからも、カロリーが控えめで食物繊維を含む食品として注目されています。大根おろしに、しめじ・まいたけ・えのきたけを使ったきのこソースをハンバーグにのせてチャレンジしましょう。

今月の宮っ子ランチ 春献立 21日

ほ

トマト献立 30日



春献立は、「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市は「農業王国」と言われるほど農作物が豊富に作られています。宇都宮市や栃木県の農産物をたくさん使って作ります。

宇都宮市のトマトは、甘さと酸味のバランスがよく、ビニールハウスを利用し、1年を通して栽培されています。冬春トマトが栽培の中心で、出荷は年内から始まり、気候が暖くなる3月～6月に最盛期を迎えます。また、宇都宮市はトマトの作付面積が県内1位です。また、トマトの糖度が7度以上のトマトは「プレミアム7」というブランドで売られているそうです。お店で見かけたらぜひ食べてみたいですね。今回のトマト料理は、トマ豚汁です。

端午の節句献立 2日

ほ

端午の節句は、男の子のすこやかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき・柏もちなどを食べてお祝いをする風習があります。柏の葉は、新しい芽がでるまで古い葉が気に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

今月のめあてから

「衛生に気を付けて食事をしよう」献立 19日

ほ

パンの日は手で食べるので、特によく手を洗う必要があります。今年はノロウイルス食中毒が多く発生しています。これからジメジメした時期に入ります。衛生に気を付けて食事をしてくださいね。

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1

花より○○○

花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。

Q2

雨後の○○○

雨の後に○○○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。

Q3

○○も一人はうまからず

○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。

Q4

花見過ぎたら○○食うな

花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。

Q5

棚から○○○○

棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。

ヒント



こたえは、前のページにありますよ！わかるかな？