

令和8年度 No.2 5/7

宇都宮市立陽北中学校

さわやかな季節になりました！



新学期が始まって約１か月，新しい学年やクラスでの生活にも慣れホッとする半面，疲れも出てきやすい頃です。疲れた時は，「早目に寝て，朝早く起きて朝ごはんをしっかり食べる」といった規則正しい生活を心がけ，心と体の休養をとりましょう。

健康維持のカギは、早寝・早起き・朝ごはん！



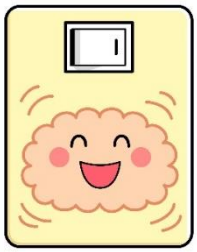
朝ご飯は１日を元気に過ごすもとになる大切な食事です。食べるより寝ていたい，忙しくて食べる時間がない・・なんて人はいませんか？朝ごはんには良いことがたくさんありますよ！運動会の練習や部活動も本格的にはじまりますね。朝ごはんをしっかり食べて登校してくださいね。

朝ごはんの効果 ～ 朝ごはんを食べると体内スイッチがONに！



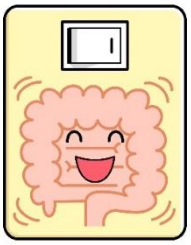
活動のスイッチ

体をあたためて眠っていた体を目覚めさせます。



脳のスイッチ

脳にエネルギーを与えて頭を目覚めさせます。



消化・吸収のスイッチ

胃や腸を刺激して排便をうながします。

朝ごはんは，寝ている間に低下した体温を上昇させて，体や脳にエネルギーを補給し，１日の活動をスムーズに始めるためのスイッチとして機能します。

逆に朝ごはんを食べないと，勉強や仕事パワーが出るのが昼食後になってしまい，夕方や夜に活動のスイッチが入ってしまうため，夜ふかしすることにもつながってきます。朝ごはんは，生活のリズムも整える効果もあります。

これからの季節は，寝ている間に汗もたくさんかくので，脱水症状にもつながります。最低水分補給はして下さいね。



どうしても食欲がない人は，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。



ステップ1
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）



ステップ2
食べる習慣が出来たら少しずつ品数を増やして栄養バランスも意識しましょう。

自分で作ってみよう！朝ごはん「かに玉おにぎり」

【材料】２個分
- ごはん 150ｇ
- 卵　　１個
- かにかま　２本
- マヨネーズ　小1
- 鶏ガラ顆粒（コンソメでも可）小１/2
- ごま油　小１



【作り方】
1.耐熱容器に卵，鶏ガラ，かにかま（ほぐす）入れてまぜる。
2.ふんわりラップをしてレンジ600wで１分～1分半加熱する。
3.ごはんとごま油と２をまぜ、にぎる。　出来上がり！

令和７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76.5%でした。毎日朝食を食べることは，健康への第一歩です。毎日食べて100%を目指しましょう！

そろそろ意識しましょう

初夏からの水分補給

5月は過ごしやすい時期ですが，急に気温があがることもあり，体がまだ暑さに慣れていないため，熱中症には注意が必要です。

急な暑さに体はびっくり！



「春が来た！ 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんでまずはしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル（塩分含む）も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう（糖分）、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることがあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



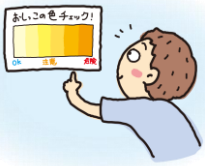
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前はとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

おしっこの色にも注目！



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

ほ 端午の節句献立　2日



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。

八十八夜献立　7日



5/2は八十八夜です。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番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。今回は，鶏肉のから揚げの衣に抹茶を加えた抹茶揚げを提供します。

ほ 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



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たいですね。

好き嫌い克服献立「きのこを食べよう」献立　29日 ほ



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。

ほ 今月の宮っ子ランチ　春献立　8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。お米や牛乳をはじめ，豚肉やアスパラガス･トマト･きゃべつ･にら･かんぴょうなど宇都宮市や栃木県の農産物をたくさん使った献立です。

トマト料理コンテスト入賞料理「タコライス風包まないトマト餃子丼　15日



「タコライス風包まないトマト餃子丼」は令和７年度教育委員会主催の「トマト料理コンテスト」で入賞した料理です。市内の小学生が考案したものを給食用にアレンジしています。宇都宮市のHPにもレシピが載っています。どのような料理か楽しみにしていてくださいね。