



# 食育だより



令和7年度5月号  
横川中央小学校



お子様とお読みください

あざやかな若葉の緑があふれる季節となりました。季節の変わり目は、天気や気温の変化が激しく、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

く、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

登校しましょう。



## ～1日を元気にスタートするために大切な食事～

### 朝食で3つのスイッチオン

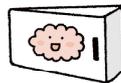


#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんにも取り入れやすい  
牛乳やいろいろな乳製品

ヨーグルト

チーズ



はっ酵乳

ちさんちしょう とりくみ みや こ  
**地産地消の取組《宮っ子ランチ》**



宮っ子ランチとは、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食で、毎月実施される予定です。宇都宮の特産品や、昔から食べられてきた料理（郷土料理）を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！

★5月の宮っ子ランチ★

自然のめぐみキラキラ献立

5/14に出ます  
 のお楽しみに★

宇都宮市は水資源が豊富で土地が肥えているため、「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。そのなかでも春に採れるアスパラガスとトマトを使った豚肉と宮野菜炒めを紹介いたします♪玉ねぎのソースで味付けをした食欲のわく一品です。



| 【材料】    | 4人分        |
|---------|------------|
| 豚ももスライス | 240g       |
| 液体塩こうじ  | 12g（大さじ1）  |
| アスパラガス  | 40g（2本）    |
| トマト     | 40g（中1/4個） |
| 玉ねぎ     | 32g（小1/3個） |
| にんにく    | 1g（1かけ）    |
| しょうゆ    | 8g（大さじ1/2） |
| 酢       | 8g（大さじ1/2） |
| サラダ油    | 4g（小さじ1）   |

【作り方】

1. 豚肉は、塩こうじにつけ込んでおく。
  2. アスパラガスは3cmの斜め切りに、トマトは一口大の角切りにする。
  3. 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酢とよく混ぜ合わせて玉ねぎソースを作る。
  4. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
  5. アスパラガスを入れ、火が通ってきたら、3の玉ねぎソースを加えて炒める。
  7. 最後に、トマトを加え、さっと炒める。
- ※豚肉を炒めたときに汁気が出たら、クッキングペーパーで吸い取るなどして取り除くとおいしく仕上がります。

旬の味



アスパラガスは、春から初夏が旬です。太陽にあてて育てたのがグリーンアスパラガスです。ビタミンが多く含まれていて、風邪など病気予防のほか、目の働きを助けたり、肌の調子をよくしてくれたりします。



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

4月14日に使用した「トマト(宇都宮市産)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。引き続き、月1回実施される予定です。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されます。

