



食育だより



令和7年度9月号
横川中央小学校

お子様とお読みください



なが なつやす お がっこうせいかつ はじ なつ つか のこ ひと げんき
長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏の疲れが残っている人もいます。元気に

す 過ごすためにも、 ちょうしょく た いちにち せいかつ ととの
過ごすためにも、朝食を食べてから一日をスタートさせ、生活のリズムを整えましょう。



生活リズムのととのえ方

1. 早起き・早寝をする



よ あさ にっちゅう たいちようふりよう
夜ふかしや朝ねぼうなどは、日中の体調不良
のう はたらき えいきよう あた はや お はやね
や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝
を心がけましょう。

2. 朝の光を浴びる



あさ ひかり あ そな
朝の光を浴びると、わたしたちに備わって
せいたいどけい ちきゅう にち じかんしゅうき
いる生体時計を地球の1日24時間周期に
あ 合わせることができます。

3. 規則正しく食事をする



にち かいしよくじ ちょうしょく き
1日3回食事をきちんととり、朝食は決まった
じかん にち
時間にとることで、1日のリズムがつくりやす
くなります。

4. 日中は活動的に過ごす



にっちゅう そと で かつどうてき
日中は、なるべく外に出て活動的にすごすと
夜によく眠ることができます。



なつ つか 夏の疲れ、たまっていませんか？



○^{つか}疲れがたまっているなと思ったら……^{おも}ビタミンB^{ほきゅう}Iを補給しましょう！

^{つか}疲れのもとになる「^{にゅうさん}乳酸」は、^{ふそく}ビタミンB^{からだ}Iが不足すると体^{からだ}にどんどんたまっていき、^{しょうじょう}体^{まいにち}がだるくなるなどの症^{しょうじょう}状^{しょうじょう}をおこします。毎日の食事から^{せっきよくてき}ビタミンB^{せっきよくてき}Iを積極的にとりましょう。

ビタミンB^{おお}Iを多く含む^{ふく}食^{しょくひん}品

・のり ・^{ぶたにく}豚肉 ・^{レバー} ・うなぎ ・^{だいず}大豆（^{だいずせいひん}大豆製品） ・たまねぎ ・じゃがいも など



○^{しょくよく}食^{おも}欲^{こうみやさい}がないなと思ったら……^{こうしんりょう}香味野菜・^{かつよう}香辛料を活用しましょう！

^{しょくよく}食^{こうみやさい}欲^{こうしんりょう}がないときには、^{しょうじょう}香味野菜、^{しょうじょう}香辛料を使いましょう。^{りょうり}料理^{くわ}に加えることで味^{あじ}をひきしめ、^{かお}香^そりを添えて、^{しょくよく}食^{ぞうしん}欲^{こうか}を増進する効果があります。

^{こうみやさい}香味野菜・^{こうしんりょう}香辛料

・しそ ・ねぎ ・にんにく ・しょうが ・にら ・とうがらし
・^{カレー粉} ・^{こしょう} など



今月の給食から 【にらとはるさめのいためもの】

材料（約4人分）

・にら 1/2 束
・はるさめ 20 g
・たまご 1 個
・豚ひき肉 80 g
・にんじん 4 cm分
・しいたけ 1 個
・サラダ油 小さじ 2
・しょうゆ 小さじ 2
・砂糖 小さじ 1
・塩コショウ 少々
・しょうが 小さじ 1/2

作り方

1. にらは 3 cmの長さに切る。にんじんは千切り、しいたけは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
2. 春雨はゆでて、長い場合は切っておく。
3. フライパンに油をひき、しょうが、豚ひき肉を炒める。
4. 豚肉に火が通ったら、にんじん、しいたけを入れてさらに炒める。
5. 調味料を入れ、味付けをする。
6. にら、春雨を入れたら、具材をはしに寄せ、空いたスペースに溶き卵を加え、炒り卵を作る。
7. 全体を混ぜ合わせたら、完成。

ひとくちメモ

しょうがとにらで食欲増進！

お好きな方は、しょうが多めがおいしいです♪



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

7月7日に使用した「にんじん(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。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。

