



【令和7年5月号】  
栃木市立寺尾小学校  
学校給食共同調理場

わかば  
若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もある  
この時期は、4月からの緊張もほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしま  
うことがあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎  
日元気に登校しましょう。

## こんな姿勢で食べていない?



からだ  
体を横に向ける



ひじをついて食べる



あし  
足を床につけない

きちんと前を向く  
好感度アップ!

茶わんやおわんを  
手にもって食べる  
スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
和食スタイルの基本だよ!

あし  
足を床につける  
かむとき力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



背すじを伸ばす  
食べ物がすっと  
体の中を通して、  
消化もよくなるよ!

つくえと体は  
にぎりこぶしユコぶん  
くらいはなす  
腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるね!



近年の気候の変化で、5月に気温が高くなる日が多くなっています。この時期の体は、まだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休息を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



## 寺尾学校給食農産物供給会

### 寺尾学校給食農産物供給会とは?

供給会は、今から18年前に農家の方たちが、寺尾地区の子どもたちのために新鮮な地元の野菜を供給しようと発足した会です。今まで給食で使われた野菜は30品目以上もあり、寺尾の子どもたちのすこやかな成長に貢献されています。



5月の若竹汁やたけのこ  
ご飯に使われた寺尾産  
のたけのこ

### 地産地消のメリット

- ①採りたての農産物が食べられる。新鮮な野菜は栄養価も高い。
- ②生産者の顔が見えるので、安心安全である。
- ③地域の食文化を伝えることができる。



供給会のみなさん



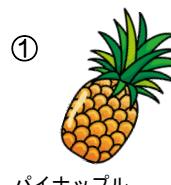
### 供給会の野菜たち

味わって食べましょう

## ショククイズ

このコーナーではきゅうしょく・たべもの・からだに関するクイズをだします。

Q 見た目がまるで恐竜のはだのようにごつごつしていますが、中味はとてもクリーミーです。スムージーやサラダによく使われるこのくだものは何でしょう?



パインアップル



アボカド



キウイフルーツ

こたえ

アボカドのほとんどはメキシコで生産されていて、日本で売っているのも輸入品がほとんどです。アボカドは体によいオレイン酸という油を多く含んでいます。

