

# 食育だより

昭和小学校  
令和3年度6月号  
おうちの人と読みましょう

梅雨の季節になり、お天気とともに気持ちもどんよりしてしまいそうな日が続きますが、栄養をたっぷりとり、元気に過ごしましょう。また、このジメジメした季節は、食中毒が増える時期でもあります。手洗い・うがいをきちんとしてから食事をしましょう。

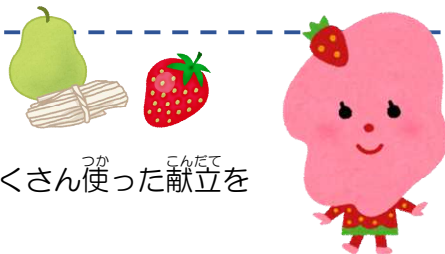
## 6/1 あゆの日

今年度も栃木県養殖漁業協同組合様より、あゆをいただきました。6月1日のあゆの日に提供します。6月に旬をむかえることと、一般的に6月1日があゆ釣りの解禁日となることから制定されました。栃木県では、那珂川、鬼怒川、思川などであゆの遡上が見られます。漁獲量も全国第3位を誇ります（2019年）。あゆといえば塩焼きが有名ですが、今回はカラッとたつた揚げにしました。カルシウムたっぷり、脂がのったおいしいあゆをお楽しみに！



## 6/15 県民の日

6月15日は、栃木県民の日です。給食では、栃木県ならではの食材をたくさん使った献立を提供します。



### ～栃木県は海がないのに何でモロが有名なの？～

そもそもモロは、ネズミサメというサメの仲間のことを知っていますか？サメの体の中にあるアンモニアという物質は、腐りにくくする働きがあります。そのため、海がない栃木県では、腐りにくいモロが海の魚として伝わり、食材に利用されるようになりました。昭和小では、フライやからあげなど色々な献立にモロを使っています。タンパク質も豊富なため、酢豚のお肉の代わりに使える万能な食材です。

## 6月は食育月間です！食事マナーを守ろう！

みなさんは食事中、マナーを守っていますか？食事マナーとは、一緒に食事をする人みんなが気持ちよく、楽しく食事をするためにとても大切な心づかいです。また、食事を口にするまでにかかわってくれた人達に対する感謝の心も大切です。ぜひご家庭でも食事中のマナーを気にかけてみてください。ご協力をお願いいたします。

### ★あいさつはできていますか？

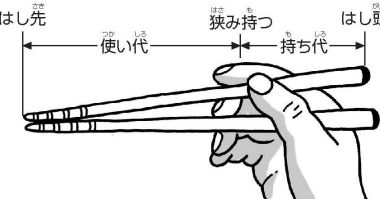
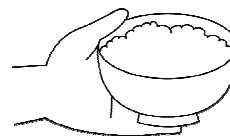
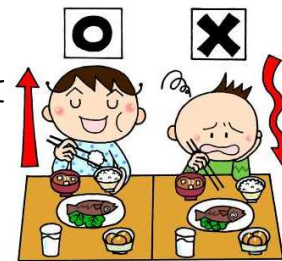
いただきます、ごちそうさまのあいさつは心を込めてしましょう。

### ★正しい姿勢で食べていますか？

ひじをついたり、食器を持たずに食べたりしていませんか？食器は手に持って背すじをまっすぐにのばして食べましょう。正しい姿勢で食べると、消化もよくなります。

### ★食器やはしは正しく持っていますか？

はしを正しく持つと、はしの動きがよくなって細かい食材もつかむことができます。それにより、こぼすことも減り、食器に口を付けてかきこんだり、食材を刺したりせずに食べられるようになります。



### ★好ききらいをしないで食べていますか？

好ききらいをしないこともマナーのひとつです。苦手なものでもまずは一口食べられるようにがんばってみましょう。

この他にもランチルームには、食事マナーに関する掲示がしてありますのでぜひ見に来てくださいね。

### 豆知識

食育という漢字は、「人を良く育てる」という意味があります。給食は、正しくきれいに食べるお勉強です。もちろん楽しく食べることも大切です。