

食育だより

昭和小学校
令和5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。

6/15 県民の日

6月15日は、栃木県民の日です。

この日は、明治6年栃木県と宇都宮県が合併し、だいたい現在と同じ領域の栃木県が成立した日です。

今年で栃木県は誕生150年！県民が自分の県についてよく知り、住みよい県にするためにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

県民の日の給食は、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モロが有名なのはなぜ？～

そもそもモロは、ネズミサメというサメの仲間という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。あっさりした味のモロはフライやから揚げにぴったり！たんぱく質も豊富で、いろいろな料理に使える食材です。

～生産量第1位です！もやし・かんぴょう・いちご～

ごまあえに使われているもやし、みそ汁に使われているかんぴょうは、栃木県が生産量全国日本一を誇る農産物です。そして栃木県といえば、もちろんいちごですね！デザートには、とちおとめを使ったゼリーが出ます。

図書委員さんによる読み聞かせも放送されます。お楽しみに！

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づかいでもあります。

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？

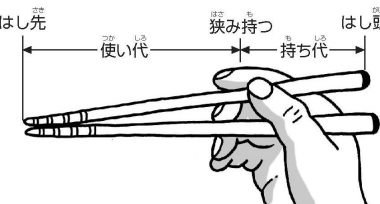
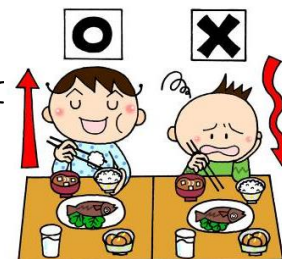
いただきます、ごちそうさまのあいさつは心を込めてしましょう。

★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びして食べましょう。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。



今月は、給食委員さんによる『マナーを守っておいしく食べよう！マナーアップ週間』が実施されます。スライドの発表などがありますので、自分のマナーを振り返りながら聞きましょう。

食育という漢字には、「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勉強です。もちろん楽しく食べることも大切です。

