



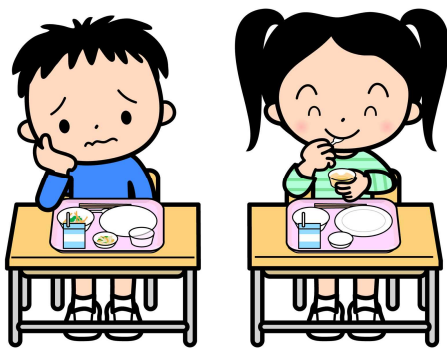
食育だより6月

★おうちのひとと、
よんでください。

令和4年6月28日
宇都宮市立富士見小学校

梅雨明けがもうすぐだと思わせるような暑い日が続いています。ついこの間まで、はださむい日が続いていました。この時期は、まだ暑さになれていないこともあって、体調をくすしがちです。

夜は早く休んで、朝ごはんをきちんと食べて、元気に学校に登校できるように心がけましょう。



暑くなると、給食の残る量が多くなれます。特に水泳の授業のあとなど、どうしても疲れてしまって、たくさん食べられない人がいるようです。

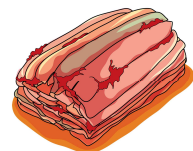
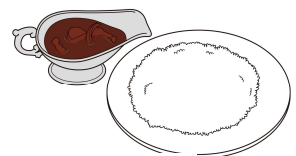
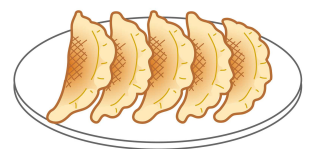
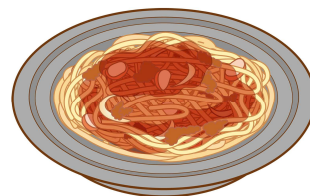
でも、食べないと、ますます体力がなくなってしまうです。がんばっている自分のからだに、力をあたえてあげましょう。

わき役だけど、スーパー
スター！



にんにくもしょうがも、料理の中で少量しか使われませんが、独特の香りや風味のほか、すぐれた栄養成分が特長です。にんにくは、アリシンという成分が、ビタミンB1とともにエネルギーを出すのを助けます。しょうがは、あせをたくさん出したり、悪い菌を殺すはたらきがあります。

これからますます暑くなりますが、わたしたちには、力強い味方です。



※裏面に「もぐもぐだより」があります。



もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和4年度 第1号



宇都宮市民の食育を陰から見守り、応援してくれるキャラクターです。背中に大きなマイ箸を背負い、物を大切にすることを伝えます。

小中学校の食育

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。本市の小中学校においては、児童生徒が、生涯を通して健全な食生活を送るために必要な資質・能力を育成していくことを目指して食育を推進しています。

子どもの頃から食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けるために、学校と家庭が連携して食育に取り組むことで、より効果的な食育が期待できますので、御理解と御協力をお願いします。

本市の食育の取り組みや児童生徒の現状や課題をお知らせするために、本誌「もぐもぐだより」を今年度は3回発行する予定です。



家庭で取組んでほしい 食育!!



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。



栄養バランスを考えて食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがよくなります。



さまざまな味を体験しましょう。

味覚の幅が広がり苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。



食品ロス削減を意識しましょう。

食べ物を無駄にしないためにも、家庭でできることから始めましょう。



家庭菜園など作物を育てる体験をしましょう。

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。



行事食や郷土料理を取り入れましょう。

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。



【「学習と生活についてのアンケート調査」の結果より】

質問項目	対象	H30		R3	R3-H30
栄養バランスを考えて食べることは大切だと思う。	小6	98.2%	⇒	97.8%	0.4ポイント↓
	中3	97.8%	⇒	98.6%	0.8ポイント↑
好き嫌いをしないで食べている。	小6	89.2%	⇒	87.1%	2.1ポイント↓
	中3	83.7%	⇒	84.8%	1.1ポイント↑

子どもたちの食に関する行動力の向上を目指すために・・・

子どもたちの食に関する行動においては、給食や授業等でも実践につながる指導しています。日常生活において実践できるよう、御家庭でも御協力をお願いします。

令和4年4月から本市の学校給食で提供するパンは、宇都宮市産小麦を使用しています。



令和4年4月から学校給食では、全て宇都宮市産の小麦「ゆめかおり」を100%使用したパンを提供しています。

「ゆめかおり」は、グルテンの量や質がパンを作るのに向いていて、ふんわりと仕上がるのが特徴です。

学校給食のパンについて、ぜひ、御家庭で話題にしてください。

※献立の詳細は、各学校の献立表や宇都宮市公式 Web サイト(検索宮っ子ランチ)を御覧ください。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

市教育委員会や学校の食育の取組も随時ブログで紹介しています。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン
タブレット用)





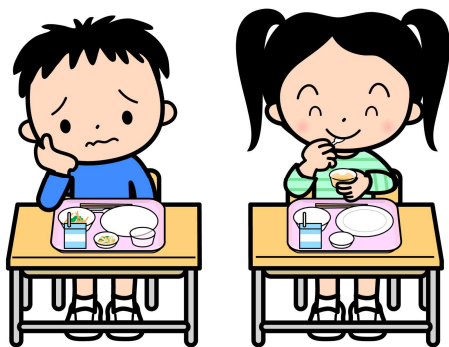
食育だより6月

★おうちのひとと、
よんでください。

令和4年6月28日
宇都宮市立富士見小学校

梅雨明けがもうすぐだと思わせるような暑い日が続いています。ついこの間まで、はださむい日が続いていました。この時期は、まだ暑さになれていないこともあって、体調をくすしがちです。

夜は早く休んで、朝ごはんをきちんと食べて、元気に学校に登校できるように心がけましょう。



暑くなると、給食の残る量が多くなれます。特に水泳の授業のあとなど、どうしても疲れてしまって、たくさん食べられない人がいるようです。

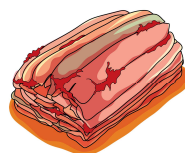
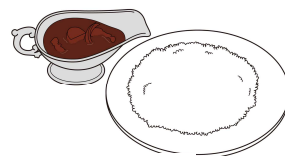
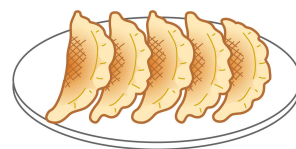
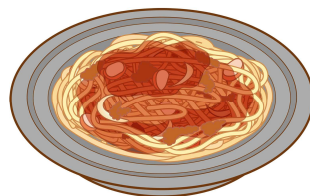
でも、食べないと、ますます体力がなくなってしまうです。がんばっている自分のからだに、力をあたえてあげましょう。

わき役だけど、スーパー
スター！



にんにくもしょうがも、料理の中で少量しか使われませんが、独特の香りや風味のほか、すぐれた栄養成分が特長です。にんにくは、アリシンという成分が、ビタミンB1とともにエネルギーを出すのを助けます。しょうがは、あせをたくさん出したり、悪い菌を殺すはたらきがあります。

これからますます暑くなりますが、わたしたちには、力強い味方です。



※裏面に「もぐもぐだより」があります。