

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。この時期は気温と湿度の上昇に体がなれておらず、体調をくずしがちです。
早寝・早起き・朝ごはん！規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間

6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」といって、日本全国で歯や口の健康について考えようという日になっています。本校では、7日から10日までを『きらきらウィーク』とし、歯と口の健康について学び、考える機会としています。給食では、献立に歯を強くするメニューやかみかみメニューを入れたり、献立に関する放送をします。食べ物をかむ、おいしいと感じるには歯が必要です。歯によい食材を知り、虫歯のない健康な歯を目指しましょう。

よくかむことの8大効果！「ひみこのはがいにぜ」



虫歯予防になる食べ物はこれ！



6月は、食育月間です！



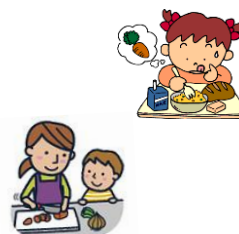
食育月間とは、生きる上で基本である「食」について考え、「食」に対する知識や判断力を身につけ、健全な食生活を実施することができるよう食育を推進しようと、農林水産省によって定められました。また、毎月19日は『食育の日』となっています。この食育月間を機に、ご家庭でも「食」について関心を持ち、正しい知識を身につける機会にしてみたいかがででしょうか。

家庭でできる食育は？

- 朝食を食べる習慣をつける。
- 食事のあいさつをしっかりとる。
- 残さず食べる。
- 旬のものを取り入れる。
- 正しい配膳に並べる。



- 苦手なものにも挑戦してみる。
- 家族で食卓をかこむ。
- 一緒に買い物をする。
- 一緒に料理をしてみる。 など



朝食をしっかりと食べよう！



朝ごはんは、1日3回の食事の中で、最も重要です。脳は、睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを抜くと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

☀ 朝ごはんを食べよう ☀

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

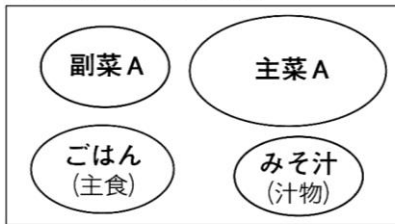
③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんを食べ、エネルギーが脳へ補給されることで、集中力や記憶力が高まり、学力アップにつながると言われています。また、朝ごはんを食べることで、睡眠による休息モードから活動モードへ身体を切り替えて、生活リズムを整えることができます。

★主食がごはんの場合



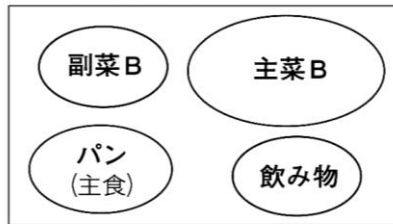
主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物

理想の朝ごはんは??

理想の朝食は、「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。特に主食のごはんなどには炭水化物が多く含まれて、体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになります。主菜の卵や肉・魚などには、筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれています。ビタミンの多い野菜や果物などの副菜は、体の調子を整えてくれます。



6月の宮っ子ランチ『自然のめぐみ

キラキラ献立』で登場しました。

宮っ子ランチとは、宇都宮の特産品や

郷土料理を食べて、宇都宮のよさを

知ろう！宇都宮をもっと好きになろう

という献立です。

7月には、夏バージョンがあるので、

お楽しみに！



豚肉と宮野菜いため



【材料】	4人分
豚ももスライス	240g
液体塩こうじ	12g (大さじ1)
アスパラガス	40g (2本)
トマト	40g (中 1/4 個)
玉ねぎ	32g (小 1/3 個)
にんにく	1g (1かけ)
しょうゆ	8g (大さじ 1/2)
酢	8g (大さじ 1/2)
サラダ油	4g (小さじ1)

【作り方】

1. 豚肉は、塩こうじにつけておく。
2. アスパラガスは3cm、トマトは一口大の角切りにする。
3. 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ・酢と混ぜて玉ねぎソースを作る。
4. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
5. アスパラガスを入れ、火が通ったら3の玉ねぎソースを加えていためる。
6. 最後にトマトを加え、さっといためたら完成！

今月の給食目標：身の回りをきれいにして食べよう

今月の地産地消：きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、ピーマン、だいこん

◎放射性物質検査に関する報告

5月25日に人参の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。

