



宇都宮市立一条中学校
令和5年6月 第 3 号

いよいよ梅雨の季節です。栃木県を含む関東甲信地方の梅雨入りの平年は6月7日頃です。これから、夏にかけ気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。そして、高温多湿になると、食中毒菌を含め多くの細菌が活動しやすく、汚れなどがあれば、それを栄養にしてどんどん増殖します。

生肉や生魚、鶏卵などには細菌がついているので、買い物の時はそれだけ別にビニル袋に入れたり、生で食べる野菜は先に調理したり調理器具を分けたり、手をきちんと洗ったりして他の食材に「つけない」。常温に放置せず使うぎりぎりまで低温の冷蔵庫に入れておいたり、料理ができたらずぐ食べたりして「増やさない」。しっかりと中まで火を通したり、まな板・包丁・ふきを熱湯や漂白剤で消毒して「やっつける」。この3点に気をつけて、食中毒にならないようにしましょう！

6月は「食育月間」です！

食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。様々な経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身につけ、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになりましょう。

一条地域学校園では、6月を「食育マナー月間」として、今年は「食事の挨拶」「正しい姿勢」について、取り組みます。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするとき、どんな気持ちで食べていますか？食べ物の命をいただいていることへの感謝、恵みをもたらす豊かな自然への感謝、食料生産から流通、調理等に携わる人々への感謝など、心を込めて挨拶をしていきましょう。

また、姿勢よく食事をしていますか？背筋はまっすぐ伸ばし、机とおなかの間はこぶし1つ～1つ半開け、足の裏は床につけましょう。そして、ひじをつかず、茶碗を持って食べましょう。

人の輪(わ)

生産者と消費者の
人と人のつながりを
もっと広め深めよう！

環境の環(わ)

環境のことを考え、
持続可能な食生活を！

和食文化の輪(わ)

郷土料理、伝統料理、
食事の作法など和食
文化を守っていこう！

6/7 学校園統一 歯と口の健康週間メニュー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1828)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。歯と口の健康と食べることに、とても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

一条地域学校園では、かみごたえのある食品を取り入れ、歯を作るのに重要なカルシウムやビタミンDを多く含んだメニューを提供します。

消化を助け、食べ過ぎ防止

歯並びや発声もよくなる

ひと口の量を考え
口を閉じて、意識して！

かみごたえのある
食品もとり入れよう！



よくかむことで食べ物がより細くなり、だ液もたくさん出て、食べ物とよく混ざりあうことで、消化を助けます。さらに脳を刺激し食べすぎの防止にもつながります。よくかむことは、ストレス解消にも役立ちます。



やわらかいものばかり食べてると、口の周りの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右バランスよくかんで、口の周りの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと、発声もよくなります。



よくかむ回数の目安は、30回。やわらかいものも、飲み込む前に+5回かむを意識してみましょう。一口の量は控えめに。ゆっくり時間をかけて食べましょう。



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身につけていくのに役立ちます。

6/15 栃木県誕生150周年記念県民の日献立

栃木県は、明治6(1873)年6月15日に当時の栃木県、宇都宮県の両県が合併して誕生しました。

そして、栃木県は令和5(2023)年に誕生150年を迎えます。そこで、給食では栃木県の特産品をいっぱい使った献立にしました。おいしい「栃木県」をしっかりと味わいながら、誕生150周年をお祝いしましょう！

《麦入りごはん》栃木県のお米は、全国トップクラスのおいしさ！

《牛乳》栃木県の生乳生産量は、全国2位！

《豚肉とかんぴょうのいため物》栃木県は豚肉の生産額全国10位。給食ではいつも県産豚肉を使っています！

かんぴょうの生産量は、全国1位！！(国産のかんぴょうの9割以上を占めています)

《もやしとにらのごまあえ》もやしの生産量は全国1位！にらの生産量は全国2位！

《ゆばのみそ汁》日光の湯波は膜の真ん中から引き上げるので二重、京都の湯葉は一重。漢字も違う！

《県民の日ゼリー》栃木県といえば「いちご」。県産とちおとめを使ったゼリーです！

6/21 おはなし給食「ノラネコぐんだんパンこうじょう」

地域学校園で取り組む6月のおはなし給食。今年度は、「ノラネコぐんだん」シリーズから、「パンこうじょう」と「きしゃぼっぱ」にちなんで献立です。「パンこうじょう」に出てくるおいしそうなパンの中から今回は、コロッパンとチョコのかかったドーナツ。スープには、ノラネコぐんだんが大好きなおさかなや、「きしゃぼっぱ」で運んでいたトマト・キャベツ・コーン・ジャガイモなどの入ったスープを作ります。ラッキーな人は、『ノラネコぐんだん』や『わんわんちゃん』が見つかるかも？

給食で食べる前に、ぜひ図書室で予習してみてください！



6月6日(火)の給食の味つけのりは、
一条地域学校園マナー月間オリジナル！
一つ一つ確認しながらいただきます！

茶碗の正しい持ち方

