



令和3年6月号  
宇都宮市立一条中学校

例年に比べて今年は梅雨入りが早まりそうですね。気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。また、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

## 6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国から「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通じて心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されました。

### 食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



ゆたかな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

### 健康的な食生活を実践しよう!



毎朝、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身に付けましょう。

### 食を通した環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

### 食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを毎朝、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身に付けましょう。

### 伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育ててきた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

### 自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

### 一条中学校では・・・

- ① 朝ごはんを食べる
- ② 嫌いなものも一口は食べる
- ③ 今月の行事食や郷土料理を知っている(献立表や食育だより、昼の放送などで確認した)
- ④ 姿勢に気をつけて食べる
- ⑤ お箸の使い方に気をつけて食べる

①～⑤を推進しています。ご家庭でも話題にさせていただきますようご協力をお願いします。

また、一条地域学校園では、6月と10月をマナー月間とし、6月「正しい配膳を心がけ、正しい姿勢で食べよう」10月「正しい箸使いとマナー」をテーマに食育を実施いたします。

詳しくは、学校園食育だよりにてお知らせします。

※コロナ感染予防対策を忘れずに!!



## カミカミ運動は、よいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと、唾液がたくさんでて、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。また、食べ物が細かくくだかれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて食べすぎを防ぐこともできます。かむことで、あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。右の表は、かむ回数ランキングです。いつもかむ回数の少ない食べ物ばかり食べていませんか?



※可食部10g当たりの咀嚼回数  
『料理別咀嚼回数ガイド』風人社より



### 和歌山県の料理を実施しました。

※ 実施後写真をいれます

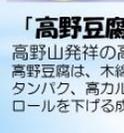
- ・麦入りご飯・牛乳・豚肉の紀州焼き・すろっぽ
- ・高野豆腐のスープ・みかんゼリー

### 和歌山県

「豚肉の紀州焼き」  
和歌山特産の「梅ぼし」を使って味付けした料理。



「すろっぽ」  
千六本(千切りより少し太い切り方)に切った大根やにんじん、さつま揚げなどをだして煮て、味付けした料理。



「高野豆腐のスープ」  
高野山発祥の高野豆腐を使ったスープ。高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせて作ります。高タンパク、高カルシウム、高鉄分、コレステロールを下げる成分も多く含まれています。



## 今月の行事食

### 「カミカミ献立」

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかむ献立を実施します。(4日)

### 「栃木県民の日」

明治6(1873)年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ地域の栃木県が成立した日です。栃木県養殖漁業組合からいただいた「鮎のからあげ」や栃木県産のかんぴょうなどを使った献立を実施します。(15日)

## 季節の食材「あゆ」

6月の魚といえば、あゆが有名です。日本の代表的な川魚で、古くから日本人に身近な魚でした。香り高く「香魚(こうぎょ)」と書くこともあります。あゆは、「古事記」や「日本書紀」にも登場します。美食家として知られる北大路魯山人も好んで食べたといいます。資源保護のため、秋から冬は多くの河川で禁漁となっており、獲ることができるのは主に夏です。栃木県内にはたくさんの「ヤナ」があり、漁獲量は全国2位を占める栃木県を代表する魚です。