食育だより

6月

宇都宮市立泉が丘小学校　栄養教諭　令和８年度６月発行

6月は食育月間



食育は知育・体育・徳育の土台

食育とは？

いろいろな経験を通じて「食」の知識を学び、「自分で食べるものを正しく選択する力」を身につけることです。

毎日の食事を大切にしながら、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることができる人間を育てることを目指しています。



知っていますか？食育ピクトグラム

「食育ピクトグラム」は、国が作成した、食育の取り組みを分かりやすく表現したマークです。子どもから大人まで、また外国の方にもひと目で伝わるよう、12のテーマごとにデザインされています。おうちでもぜひ、できることから意識してみてくださいね。



6月の給食目標　衛生に気を付けて食事しよう

いつものてあらいをみなおそう

①石けんを使っている？



②洗い残しているところはない？

ゆびとゆびのあいだ



おやゆび



ゆびさき



③きれいなハンカチでふいてる？



わすれやすいところ

6月の行事　歯と口の健康週間　6月4日～10日

健康な歯をたもつと、年をとってからも楽しく食事ができます。
いつまでもおいしく食べるために歯を大切にしましょう。
給食では「かみかみこんぶ」などを提供します。



歯を強くする カルシウムが多い食べ物

歯の成分はおもにカルシウムです。
カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。おうちでもとりましょう♪



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

給食レシピ いりどうふ



材料（４人分）

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	60グラム
干ししいたけ	2グラム
にんじん	1／4本
玉ねぎ	1／3本
グリンピース	20グラム
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ2

コツ・ひとくちメモ
★ひき肉はポロポロになるまで炒めると、ダマになりにくいです。
★豆腐を茹でたら、泡だて器等で細かくほぐすと、きれいに仕上がります。
豆腐をメインにした主菜です。しょうゆとさとうのやさしい味付けです。ぶた肉はとり肉でもOK。野菜の切り方は千切りでもみじん切りでもおいしくできます。



作り方

1　干ししいたけを戻して千切りに、にんじんも千切りにする。
2　豆腐を茹でて、水気をきり、細かくほぐす。
3　鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
4　肉がポロポロになってきたら、干ししいたけ・にんじん・玉ねぎを加えて炒める。
5　玉ねぎが透き通ってきたら、調味料・豆腐を入れてかき混ぜながら炒める。
6　最後にグリンピースを加えて仕上げる。

参考：COOKPAD　宇都宮市学校給食