食育だより 6月号

令和7年度
宇都宮市立城東小学校

～お子さんといっしょにご覧ください～

6月は梅雨の季節です。むしむしと暑かったり，時には，肌寒かったりと体調をくずしやすい時期です。トイレの後や食事の前は必ず手をきれいに洗って，清潔なタオルで拭くようにしましょう。これから夏に向けて食中毒が心配される時期となります。身のまわりを清潔に保ち，食品の扱いにも注意して食中毒を防ぎましょう。

6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。

食育は生きるうえでの基本であって，知育・徳育・体育の基礎となるものです。また，心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし，生涯にわたって健全な心と体を培い，豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

自分の生活をふり返り，「食」について考えてみましょう。

学校給食における地産地消の推進

地産地消とは，その地域で生産したものをその地域で消費することです。

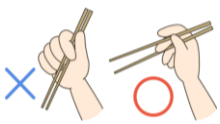
児童生徒が，地域の自然や農業など地域への理解を深め，より深く郷土への愛情を育むとともに，新鮮で安全な食を通して，児童生徒の生涯にわたり心豊かで健康な生活の基礎を培うことを目的として，学校給食における地産地消を推進しています。

宇都宮市は，６月と１１月の第３週を地産地消の強化週間としています。

食事マナー週間（6月23日～27日）

6月の食育月間の取り組みとして，旭地域学校園では「食事のマナー週間」を設定しています。毎日の食事の中で，食事のマナーを意識するようにしましょう。

① はしを上手に使うことができますか？
② ひじをつかないで，背筋をのばして食べていますか？
③ 飯碗や汁椀をきちんともって食べていますか？
④ 心をこめて，「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしていますか？



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯で，しっかりかむことは，健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして，むし歯を防ぎましょう。

かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は，食物繊維の多い野菜や海藻，きのこ，食物繊維のしっかりしている牛肉，豚肉などです。干した食べ物もかみごたえがあります。口の中で小さくするために，何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて，かむ力をつけましょう。給食では，「かみかみ献立」で，かみごたえのある料理を提供しています。

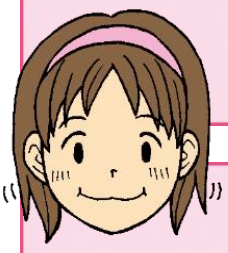
よくかんで食べましょう！　かむことの４つの効果

消化を助ける

よくかむことで，食べ物が小さくなり，だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで，脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため，食べすぎを防ぐことができます。



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され，脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど，口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは，丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に，しっかりカルシウムを補給して強い骨や歯をつくることが生涯の健康につながります。　毎日飲んでいる牛乳はカルシウムが多く含まれていて，吸収率もよく，手軽にとることができます。　丈夫な骨を作るために，休日も牛乳を積極的にとるようにしましょう。

保護者の皆様へお願い

雨が多くなり，湿度や気温が高くなるこの時期から夏にかけて，食中毒の発生が心配されます。安全で安心な給食ができるよう，児童が使用する「ハンカチ」「マスク」「ランチマット」は，洗濯して乾いている衛生的なものを持参していただくよう宜しくお願いします。