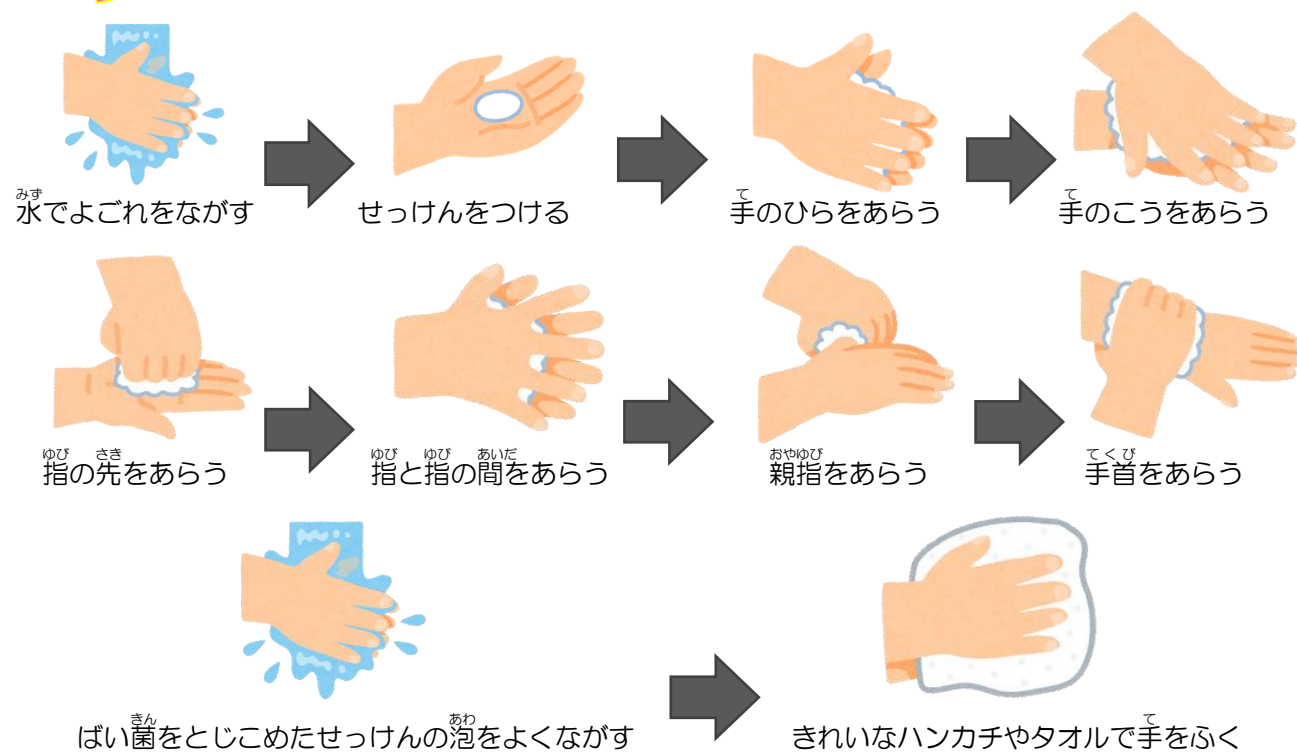


食育だより R4年 6月

宇都宮市立上河内中央小学校

暑さが日ごとに増してまいりました。この時期は体が暑さに慣れていないため体力が落ちていきます。暑さに負けない体にするためには、生活リズムを崩さないようにすることが大切です。また、この季節には細菌が活動的になり、食中毒に注意が必要です。石けんでしっかり手をあらう習慣をつけましょう。

正しい手あらいができるかな？



手洗いは、自己流の洗い方になりやすいものです。手洗いのあとは清潔なハンカチでふいていますか？服でふいたり、髪の毛を触っては逆効果です。子どもの手は生活の中でいろいろなものに触れています。また、大人よりも抵抗力が弱いので、感染症や食中毒を防ぐためにも、正しい手洗いを身に付けることが重要です。またできている人も自分の手洗いを見直してみましょう！

食文化こんだて



6月15日は「栃木県民の日」です。栃木県で親しみのあるモロをマリネにしました。モロは腐りにくいため、海がない栃木県の貴重なたんばく源として江戸時代から食べられてきました。フライやステーキにしてもおいしいですよ。

また、生産量が日本一、ユウガオの実をうすくむいて乾燥させる「かんぴょう」が入った汁と、県産のいちごで作った、県民の日ゼリーが出ます。その他にも栃木で作られた食材をたっぷり使用しました。豊かな栃木の恵みに感謝していただきましょう。

5月6日に田植えを行いました！
実ったお米は、冬に給食で
食べる予定です。



元気になる給食シリーズ

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食では7日に、「カルシウム強化」をテーマとして、「骨ごと食べる魚」や「大豆製品」「海藻」などのカルシウムを多く含む食材が登場します。その他にも、牛乳・乳製品や、青菜にもカルシウムが豊富です。すすんで食べましょう！

7日（金） むぎいりごはん 牛乳 さんまのかぼすに
きりぼしだいこんポンずあえ
こんにゃくのいために レモンゼリー

