



7月 食育だより



宇都宮市立上河内西小学校

梅雨が明けると、夏本番がやってきます。夏休みに近づくにつれ暑さが厳しくなってきます。
朝昼晩の3食の食事をしっかりととり、元気に過ごせるように、もう一度自分の生活を見直してみましょう。



親子給食

を行いました。

6月6日金曜日に、親子給食が開催されました。

始めに給食センター職員澤田さんによる食育講話を行いました。その後子どもたちと保護者とで、会食を行いました。ランチルームでの楽しい給食の時間になりました。



夏バテ予防！健康の3原則

① 飲み物の種類に気をつけよう！



水分補給をする時は、水や麦茶を飲みましょう。市販の甘いジュースでは水分補給になりません。

② こまめに水分をとろう！

汗をかく前、運動する時、お風呂の前後、寝る前など、のどが渇く前に水分をとみましょう。



③ 飲みすぎに注意しよう！

一度にたくさんの量を飲むと、胃や腸に負担がかかります。



<夏休みの食生活について>

夏休みに入って学校が休みになると、食生活が乱れがちになります。特に、夜更かしをして朝起きるのが遅いと朝食をぬくことが多くなります。昼食と夕食だけの1日2食では、食事回数が少なくなることで栄養不足になったり、逆に1回でたくさん食べすぎて栄養過剰になったりします。毎日を楽しく過ごすために栄養バランスのよい食事を心がけ、休み中も1日3食のリズムを守るよう気をつけましょう。

6月16日～20日 給食マナー週間

保健給食委員会の児童が、給食の時間に、各学級を回り、お椀の持ち方やお箸の持ち方・正しい姿勢などを伝えました。食事マナーを覚えることで楽しい食事の時間が共有できます。これからも引き続き正しい食事マナーについて指導していきたいと思っておりますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。

「給食マナー」を守って

楽しく食べましょう！



正しい姿勢で食べましょう

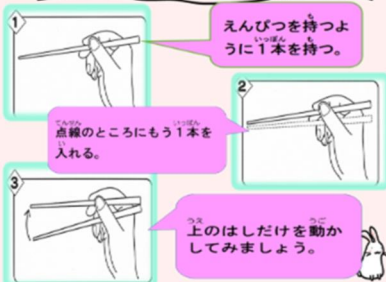
背筋をまっすぐにのぼして食べると、おなかがおされないので、食べ物がからのなかでは働いてくれます。



食事のマナーって何？

マナーとは、礼儀や作法のことで、社会の中でみんなが気持ちよく生活するための知恵です。食事の時間では、食事のあいさつや食べる時の姿勢、箸の持ち方や食事時の会話など、周りの人が不快な思いをしないよう気遣いをすることが食事マナーの基本になります。

正しくはしを持ちましょう



食器を持って食べましょう

食べ物をこぼさないで食べられます。また、とてもきれいに見えます。



正しく食器を並べましょう

給食では「盛り付け」を見ながら正しく並べましょう。



★ 食文化こんだて 宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」

7月9日の「宮っ子ランチ」の夏メニューは「平和を願って大いちょう献立」です。

宇都宮市は戦争で市街地の大半を焼かれ、多くの人が亡くなりました。一日に一食しか食べられないほど、苦しい生活が続きましたが、市民の強いエネルギーで現在のように発展しました。

「宇都宮餃子」は全国的に有名ですが、戦争中に中国にいた兵士が本場の味を宇都宮に持ち帰ったのが始まりと言われています。

「大いちょう汁」は宮っ子ランチのために作られた料理です。空襲で黒こげになった大いちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして心の支えになりました。その大いちょうにちなんで、いちょうの形をしたかまぼこやにんじん、大根を入れた汁物です。生きる力を見せてくれた大いちょうのように、しっかり食べて元気な体になりましょう。

