



6月食育だより



宇都宮市立上河内西小学校

田んぼに水が入り、かえるの鳴き声があちこちで聞こえるようになりました。今年もおいしいお米がたくさんできるといいですね。

また、6月に入りジメジメとした梅雨がやってきます。湿度の高いこの季節は細菌の繁殖期でもあり食中毒に注意が必要です。外から帰ってきた時はもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

がっ きゅうしょく しゅうかん しょくいけっかん

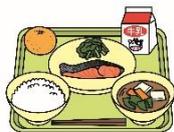
6月は、『給食マナーアップ週間』と『食育月間』があります。

6月16日(月)から20日(金)の間、給食マナーアップ週間があります。食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、一緒に食べる人に不愉快な思いをさせないための両方あります。この機会に食事中のマナーを見直しましょう。

こころを込めてあいさつができていますか？



食器は正しく並べていますか？



お椀やお皿を持って食べていますか？



正しい姿勢で食べていますか？



苦手なものでも一口は食べていますか？



食育のとりくみ



5月20日に5年生が田植えを、5月26日に全校児童でいちごがりを体験させていただきました。自分たちの手で作物を植えたり収穫したりと、子どもたちにとってとても貴重な体験になったことでしょう。

このような体験を通し、食べ物大切に作る気持ちや、感謝の気持ちをもってもらえればと思います。



田植え

いちごがり



カルシウム強化メニュー

6月3日は「カルシウム強化メニュー」です。カルシウムは骨を作るだけでなく、筋肉や心臓を動かすためにも必要です。成長期はカルシウムを体に蓄えることができるので、牛乳や魚など、カルシウムが多い食品を進んで食べましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間です。」歯を健康に保つためにも、カルシウムはとても大切です。



ちさんちしょう

地産地消とは

じもと と のうさんぶつ じもと しょうひ
地元で採れた農産物を、地元で消費することです。



しんせん 新鮮

わたし たちのもとに届くまでの
じかん みじか しんせん ちが
時間が短いので新鮮さが違
います。



あんしん 安心

つく ひと み する
作る人が見えるから信頼
と安心が生まれます。



げんき 元気

せいさんしゃ しょうひしゃ
生産者と消費者のコミュニ
ケーションが生まれ、地域が
げんき 元気になります。

ちさんちしょう みりょく 地産地消の魅力



しょくいく 食育

しょく のう かん 理解を高め、
ちいき 地域の伝統的な食文化の伝承
につながります。

かんきょう 環境



せいさんち しょうひち ちが
生産地と消費地が近いと、輸送
きょり みじか 距離が短く、輸送による環境汚染
の軽減が期待されます。

みや こ 宮っ子ランチ

5月9日は宮っ子ランチでした。メニューは『麦入りごはん・豚肉と宮野菜炒め・ごま酢和え・春野菜味噌汁・牛乳』でした。豚肉と宮野菜炒めには宇都宮市のトマトとアスパラガスが入っていました。おいしく食べてもらうためにぶた肉と一緒に炒めました。春野菜みそ汁には上河内産のにらが入っていました。また、ごま酢あえにも県の特産品であるかんぴょうが使われています。自然の恵みに感謝しながら、地元で採れた栄養満点な食材をしっかりといただきました。



かみかわちさん
○上河内産 にら・とまと



うつのみやしさん
○宇都宮市産 アスパラ・たまねぎ