

6月 食育だより



宇都宮市立清原中央小学校
令和5年6月号

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。よくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をつくりましょう。



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて
食べる



かたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



地域の食べ物を食べよう!



地域で採れる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。6月10～14日は「地産地消週間」です。宇都宮市産や栃木県産の良材をたくさん使った献立となっています。地産地消には良いところがたくさんあります。どの食材が地域で採れたものなのか、献立表に赤字で書かれていますので、チェックしてみましょう。



新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります



地域の活性化

地域で作られたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます



環境によい

輸送距離が短いので、使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を減らすことができます

