



食育だより



宇都宮市立清原中央小学校
令和7年6月号



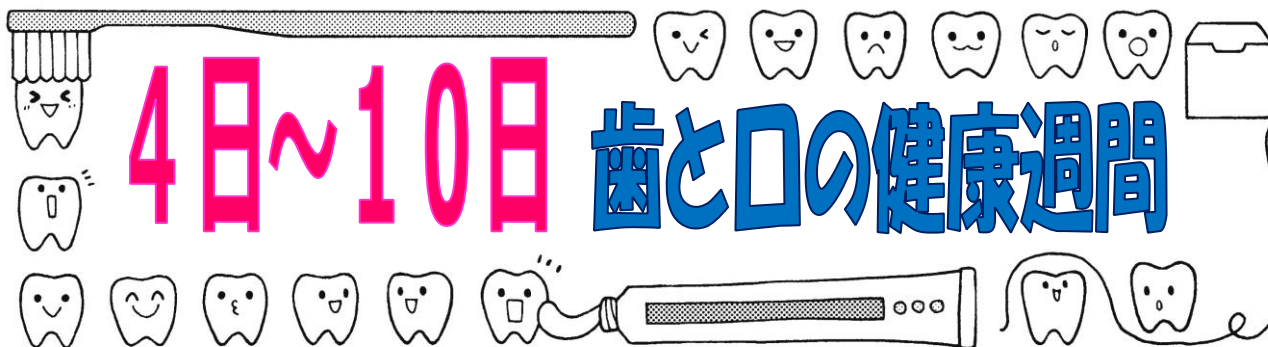
6月は食育月間です！

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』



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。

① よくかんで食べて虫歯予防！

よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には、虫歯を予防する働きがあります。給食では、噛みごたえのある食材を使い噛む回数を増やすような「カミカミ献立」を予定しています。

② 歯をじょうぶにするカルシウムをとろう！

カルシウムは、体が大きく成長する成長期には必要量が増えます。給食では、牛乳をはじめ大豆や海藻、骨まで食べられる小魚などカルシウムを摂取できる献立にしました。

③ 食べた後の歯みがきが大切

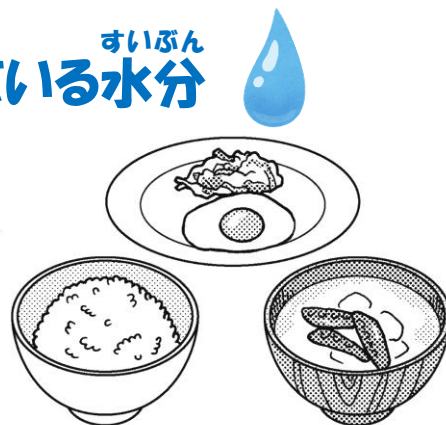
食べた後に口の中を清潔にしておかないと、食べかすに細菌が付着し、糖分を酸にかえて歯をとかし虫歯をつくりまします。食べた後は、磨き残しがないようしっかり歯みがきをしましょう。

しょくじ すいぶん なつちゅうしょう よ ぼう 食事と水分で熱中症予防！

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。
わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。
さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

じつ 実は…食事にもたくさん含まれている水分

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



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16～20日は「地産地消強化週間」です。宇都宮市産や栃木県産の食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。



しんせん あんしん 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



ちいき かつせいか 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



かんきょう 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



●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食1食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

5月28日(水)使用 キャベツ(茨城県産)

放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。