

がつ にち か かかん ちさんちしょうきょうかしゅうかん うつのみやしさん とちぎけんさん しょくざい しょう
6月16日から 20日の 5日間、「地産地消強化週間」として、宇都宮市産や栃木県産の食材をたくさん使用した

こんだて ていきょう きゅうしょくじ こうないほうそう ちさんちしょう はなし うつのみやしな い とちぎけんない
献立を提供しました。また、給食時の校内放送では、地産地消について話をしました。宇都宮市内や栃木県内で

つく しょくざいすこ きょうみかんしん きゅうしょく こども はっしん こ たち おい
作られている食材少しでも興味関心もてるよう、給食をとおして子供たちに発信しています。子ども達も美味しく

じもと しょくざい かてい あじ
いただいた地元の食材をご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

【地産地消強化週間に使用した宇都宮市や栃木県内の食材】

けん おおむぎ けん ぎゅうにゅう けん こむぎ うつのみや たまご けん けん とうふ けん けん
こめ(県) 大麦(県) 牛乳(県) 小麦(宇都宮) 卵(県) ほうれんそう(県) 豆腐(県) みそ(県)
けん けん けん ぶたにく けん しもつけ うつのみや うつのみや
アスパラガス(県) こんにゃく(県) 豚肉(県) たまねぎ(下野) もやし(宇都宮) トマト(宇都宮)
きよはら きよはら しもつけ しもつけ
にんじん(清原) キャベツ(清原) ねぎ(下野) ごぼう(下野)



【6/18 宮っ子ランチ】
たまねぎについての動画も視聴しました



【6/19 いい歯献立】
地元の根菜たっぷりの豚汁!!

《夏休みを元気に過ごすための3つのポイント》

- ◆ 3食きちんとバランスよく
- ◆ 十分な睡眠と、適度な運動
- ◆ しっかり水分補給



がつ はい なつやす ま あつ なつ たの す にち しょく た た
7月に入ると夏休みまであつという間です。暑い夏を楽しく過ごすためには、1日3食きちんと食べ、いろいろな食べ

もの えいよう と い あせ すいぶんほきゅう たいせつ みず
物からバランスよく栄養を摂り入れましょう。あわせて、汗もたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。水やお

ちゃ じょうず りょう すいぶん と きそくただ せいかつ こころ たの なつやす す
茶のほかに、スポーツドリンクも上手に利用して水分を摂りましょう。規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを過
ごしましょう!!