



# 食育だより

宇都宮市立晃宝小学校

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスも心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

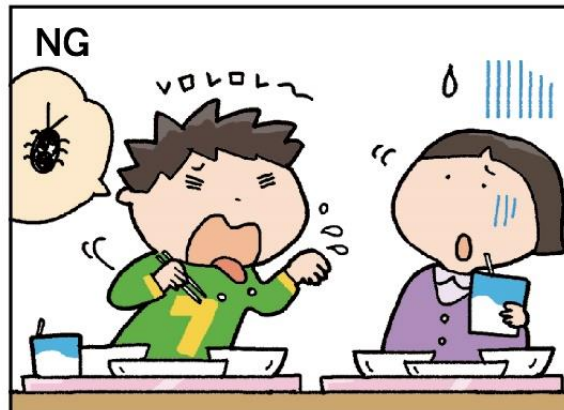


なご ふんいき た  
和やかな雰囲気で食べよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



しよく じ ちゆう たの わ だい  
食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。



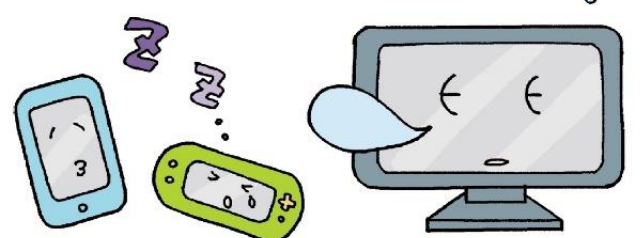
食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

Q. スマホやテレビを見ながら食べてもよい？

A. 食事中はスマホ(スマートフォン)やテレビを消すようにします。食事は栄養をとる以外にも、料理をしっかり味わい、一緒に食べる人との会話を楽しむ時間です。しかしスマホやテレビがついていると、料理や会話に集中できません。楽しい雰囲気の中で食事をするためにも、食事に集中できる環境をととのえましょう。



食べる前に電源OFF







きゅうしょくしゅうかん

じっし

# 給食週間を実施しました



がつ にち 1月26日から 30日に、  
「<sup>ぜんこく</sup>全国の料理を知ろう」を  
<sup>だいざい</sup>題材にした <sup>きゅうしょくしゅうかん</sup>給食週間を行いました。  
「<sup>あいちけん</sup>愛知県」「<sup>とうきょうとしぶやく</sup>東京都渋谷区」  
「<sup>ほっかいどう</sup>北海道」「<sup>おきなわけん</sup>沖縄県うるま市」  
「<sup>うつのみやし</sup>宇都宮市」の献立を提供しました。

## 給食の歴史

<sup>きゅうしょく</sup>給食は、<sup>めいじ</sup>明治22年に初めて実施されました。最初は、<sup>せい</sup>生活に苦しむ子どもたちを対象に出されたそうです。  
<sup>せんそう</sup>戦争のために一度中断されましたが、<sup>こ</sup>子どもたちの健康や体格の向上のために再開されるようになりました。  
学校給食週間中は、学校給食や健康、栄養について考える一週間になりました。

## 朝のミニイベント

<sup>あさ</sup>朝の学習の時間には、「<sup>しょくいく</sup>食育の本」をテーマに給食委員の児童が1～4年生の各クラスに出向き本の読み聞かせを行いました。読んだ本は「まいにちつかう はしってすごい!」「げんきいっぱい あさごはんじゅつ」「すききらいなんて だいきらい」「しちふくじんの かみかみレストラン」「ようこそ! もりのマナーがっこう」「だいずさんちは だいかぞく」です。



## 食事のマナー

<sup>きゅうしょくいん</sup>給食委員から食事のマナーについてクイズ放送を行いました。これを機会に、ぜひうちでも食事のマナーについて考え、マナーを守って楽しく食事ができるといいですね!

