



6月は食育月間です



食育とは生きるための基本であり、食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推奨していく必要があります。

みなさんは、食に関してどれくらいの関心がありますか？食生活の影響は、すぐには実感できないものです。この機会に自分の食に対する意識を確認してみましょう。

今月は、食に関する強化週間を2回開催します。日々の給食についてじっくり考えてみてください。

食習慣チェック!!

- 食事を抜くことがある
- 寝不足気味だ
- 味の濃いものが好き
- スマホや本を見ながら食べることがある
- 旬や産地を良く知らない
- 1人で食べることが多い
- お菓子をよく食べる
- 原材料表示など見ない
- 手洗いの習慣がない
- 食文化ってなに？

個

- 0~2 個……望ましい食習慣であると言えます。チェックが0だった人は、この調子で頑張りましょう!!
- 3~6 個……食生活に問題があるようです。悪い習慣が“当たり前”になってしまう前に、見直してみる必要があります。
- 7~10 個……正しい食習慣が全く身に付いていません。健康を損なう恐れや、マナー違反をしてしまうかもしれません。改善しましょう!!



その1

6月10日(月)~14日(金) 宇都宮市地産地消強化週間



地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、「地域で生産されたものをその地域で消費する」という意味です。

今、新鮮で安全な身近でとれる食材を、もっと見直す時期にきています。新鮮であるからこそ、豊富に含まれる食材本来のうま味を知り、その土地で昔から食べていた地元の料理、地元でなければ作れない料理を知りましょう。地元

ということは、数々の流通の手を経ることがないため、価格も割安です。さらに食材の移動のエネルギーを節約できる、すなわち、地球にやさしいSDGsです。安心して食べられる食品を知りましょう!

献立表を見てみましょう!

晃陽地域産の食材に下線がついています。

今月はたまねぎ(釜井さん)・アスパラガス(阿久津さん)米(手塚さん)です。

その他、牛乳は栃木県産、パンの小麦粉は宇都宮市産を使用しています。

<6月10日~14日>

昇降口から階段を上った

所にある食育コーナーに、当日の給食の主な産地を掲示します。

生産地を意識して食べてみましょう!

きょうの給食の材料はどこからくるの?



晃陽中の食育を強化するため、給食委員会で食育週間を実施します。



<ポスター>
期間中に作成したポスター
掲示します!

<呼びかけ>
給食の時間に呼びかけ
を行います!

<残食コンクール>
クラスごとに残食量を
確認します!

<アンケート>
食に関するアンケートを実施します。

<リクエスト給食>
皆さんからリクエストをいただき、委員会
でバランスを考えた献立を提案します。

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食をしっかりと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。

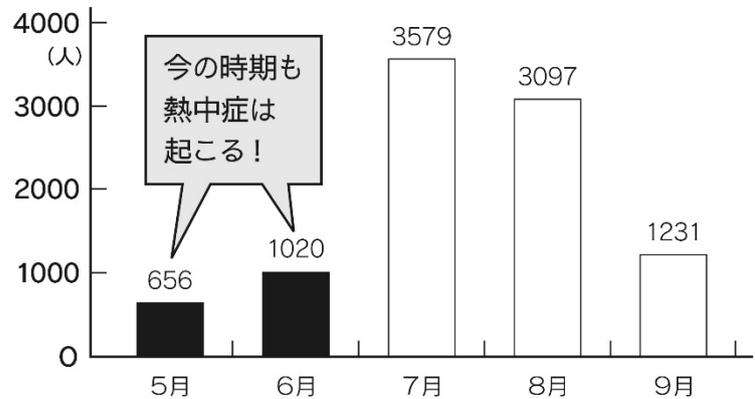


©少年写真新聞社2024

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意!

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

©少年写真新聞社2024

放射性物質検査結果について

5月22日使用の宇都宮市産の米を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。

