

食育 だより 6月 宇都宮市立明保小学校 2025年6月

草木にとってはうれしい雨も、私たちの生活においては長く続くといろいろな弊害がでてきます。ジメジメした環境で、食中毒の原因になるいろいろな菌が増殖します。食品の選び方、保存、調理方法などに気を配って食中毒を防ぎましょう。

★今月の給食から★

2日……創立記念日お祝い献立

6月2日は、明保小学校152周年創立記念日です。創立記念日をお祝いして、お赤飯にしました。お赤飯は、もち米に「あずき」や「ささげ」という豆を混ぜて、蒸して作るご飯で、お祝いの時に食べる料理です。

4日……むし歯予防献立

4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯や口の中の健康を見直す1週間です。給食は4日にむし歯予防献立を実施します。料理にカルシウムや食物繊維の多い食品を入れることで歯を丈夫にし、しっかりかむことで歯の健康を助けることができます。また、かむ回数を増やすことで、集中力アップや肥満の予防にもつながります。日本人はカルシウムが不足しがちです。牛乳や骨ごと食べることができる魚などを、食べるように心がけてください。

13日……県民の日お祝い献立

6月15日は県民の日です。昔、栃木県は、宇都宮県と栃木県に分かれていました。2つの県が明治6年6月15日に統合して、今の栃木県になりました。給食では、栃木県に関わりの深い食材を使った給食を実施します。栃木県産ヤシオマスを使ったフライや生産量全国1位のもやしと全国2位のにらのごまあえ、生産量全国1位のかんぴょうを使ったかんぴょうのみそ汁、とちあいか(いちご)を使ったゼリーを組み合わせた献立です。もちろんお米は宇都宮市産、牛乳は、100% 栃木県産です。



6月は食育月間です!

健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進するため、学校では給食の時間を中心にさまざまな取組を行っています。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしてください。

食育月間 毎日の食生活

① 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べていますか?



② 好き嫌いをしないで、食べていますか?



③ できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



④ 食事の準備や後片づけをお子さんと一緒にしていますか?



⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



⑥ 家庭や地域で、受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



⑦ 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?



こんなおわんの持ち方してない?



親指をおわんのへりにかける 正しくおわんをもとう

