



6月食育だより

R7. 6. 27

宇都宮市立宮の原小学校

梅雨の季節になりました。梅雨に入ると、毎日どんよりした天気が続きます。

この時期は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。せっけんを使用し、しっかり手を洗う週間をつけましょう。生活リズムを整え、丈夫な体づくりに心がけましょう。

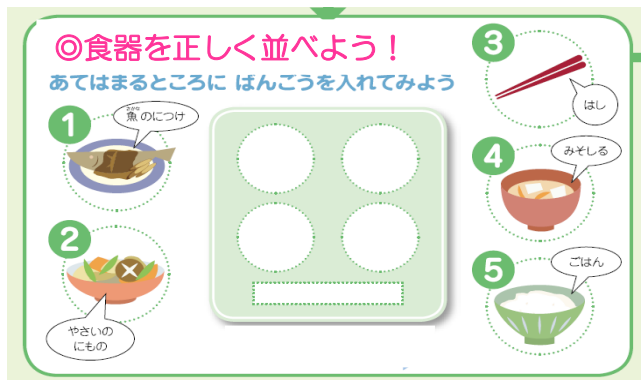
6月はマナー月間です！

(6/24の味付け海苔の袋に使用したイラストです)



一条地域学校園（食育分科会）では、毎年6月と10月の食育月間に合わせて「食事のマナー月間」を設け、小中同じ目標のもと食育の取組を行っています。「食事マナー」というと難しいと思うかもしれませんが、そんなことはありません。マナーを守って食べることでいっしょに食べる相手や、同じ場所にいる人が気持ちよく楽しく過ごすことができ、美味しく食事をすることができます。逆にマナーの悪い食べ方をすると、多くの方がいやな気持ちになります。みんなが楽しい時間になるよう、正しい食事マナーを心がけましょう。

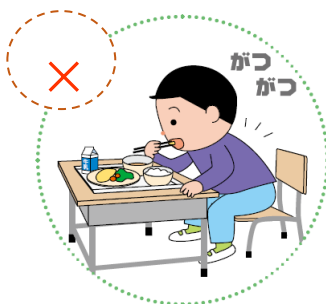
ご家庭でもお子さまと一緒に取り組んでいただけたらと思います。



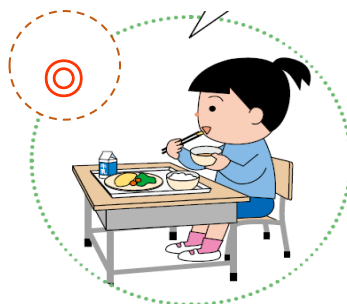
はしは、太い方を右にしておきます。
和食では、食器を持って食べるのがマナーの基本で



食器を持って食べましょう！



食器を持たないと
しせいが悪くなります

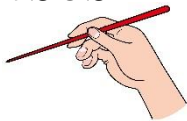


食器を持つと
しせいも良くなります



はしのもちかたをマスターしよう

上のはしは



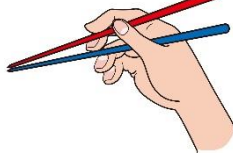
人さしゆびと中ゆびで持って
親指をそえます

下のはしは

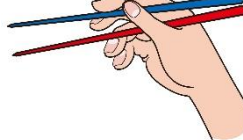


親ゆびのつけねにはさんで、
くすりゆびでささえます

はしをもって



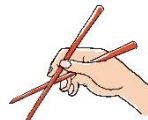
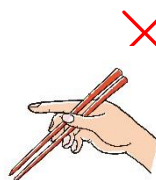
上のはしを
うごかして



つかみます



まちがった
もちかたの例



給食や家で
練習して
みよう！



よく噛んで食べましょう！

6月9日から20日は「歯と口の健康週間」です。

本校では、9日から12日まで噛みごたえのある食べものや、骨や歯を丈夫にする働きのある「カルシウム」が多い食べものを取り入れました。

みなさんは、よく噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、わたしたちの体にとってとてもよいことがたくさんあります。これからも、ひとくち15～30回を目安に、よく噛んで食事をしましょう。

クロスワードにチャレンジ

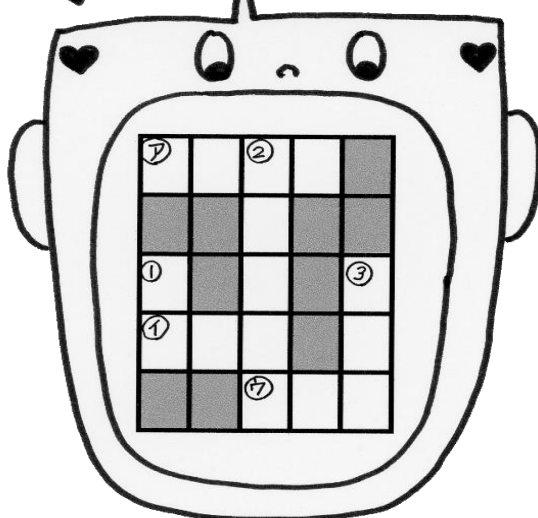
＜タテのかぎ＞

① よくかむと
〇〇の骨が成長して
歯ならびがきれいに
なります。

② しょうぶな骨や歯を
つくるために、大切な
えいようそです。

③ くちびるもとじて
かむと食べものが
〇〇〇の上にあつまて
よくかめます。

かみかみクロスワード



＜ヨコのかぎ＞

⑦ かむと重く、
←♡の場所の名まえ。
日本の主食は
ごはんです。

① 〇〇〇、れんこんなど
食物せんいの多い
野菜をよくかみましょう

④ よくかむとだ液が
たくさん出て
〇〇〇になりにくいと
いわれています

給食・調理の様子など学校の
HPで毎週更新しています！



ホーム 学校紹介 宮の原日記 学年のページ ごちそうさま おたより 行事予定 アクセス・地図

