



6月食育だより



R6.6.20

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。せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。また、生活リズムを整え、食中毒にかからない体づくりを心がけましょう。

あてはまるものは、いくつあるかな？
チェックをつけてみよう。

手洗いチェック！

- ☐ 手を洗うのは面倒だから、水でちょっと濡らすだけ。
- ☐ ハンカチを忘れたときは、手を振って乾かしたり、服で拭いたり。
- ☐ 爪が伸びていても気にしない。
- ☐ セッケンは使うけど、ちょっとだけ手につけて洗っている。
- ☐ 友だちとハンカチの貸し借りをすることがある。



いかがでしたか？チェックが多かった人は、正しい手洗いが身に付いていないかもしれません。トイレの後・食事の前には、せっけんをよく泡立てて手を洗い、きれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

★☆☆☆☆ 6月は食育月間です！ ☆☆☆☆☆

今月は国が定める「食育月間」です。

ご家庭でもぜひ、食に関することを話題にしたり、食事のお手伝いなど、身近なところから食育を進めていただけたらと思います。

家庭でできる食育の紹介

会話が弾んで食事が
楽しい！



①家族で食卓を囲む

朝食を食べると…
成績アップ！



②朝食を食べる習慣

料理・食器洗いなど
年齢に応じたお手伝い



③お手伝い

小さな鉢やプランターなどで
野菜を育てる



④野菜の栽培

行事食のお知らせ

一条地域学校園（一条中・西小・西原小・宮の原小）共通メニューを実施しました！

5月29日(水) 郷土料理～徳島県～

郷土料理とは・・・各地域の特産物を上手に活用し、風土に合う料理として作られ、歴史や文化とともに受けつがれてきたものをいいます。

栃木県で有名な「しもつかれ」も郷土料理のひとつです。



徳島県は、温暖な気候と、吉野川沿いの平野を中心とした恵まれた自然環境を活かし、「すだち」をはじめ「春にんじん」「生しいたけ」「れんこん」「なると金時（かんしょ）」「カリフラワー」「ゆず」など、豊富で多彩な野菜・果実が生産されています。

今回のメニュー 麦入りご飯 鶏肉の佐那河内揚げ
ならえ(酢の物)
さつまいものみそ汁 牛乳

徳島県の佐那河内村（さなごうちそん）は、県内有数のすだちの産地です。「鶏肉の佐那河内揚げ」は、鶏肉のから揚げに徳島県産のすだち果汁と砂糖、しょうゆ、みりんを入れて作った甘酸っぱいたれをかけた料理です。たれをかけることで、さわやかな風味と酸味を味わうことができます。

「ならえ」も郷土料理です。

大根、にんじん、油揚げ、ごま、れんこん、干しいたけ、こんにゃくの7つの食材を三杯酢で和えて作るから「ななあえ」から「ならえ」になった説や、昔は奈良漬けも入っていたので、「ならあえ」から「ならえ」の呼び方になったともいわれています。徳島県で多く生産されている「しいたけ」「れんこん」「にんじん」「ゆず」などを使って作ります。給食は作ったその日に食べなくてははいけませんが、1日おくと、味がなじんでよりおいしく食べられるそうです。

また、「鳴門金時（なるときんとき）」というさつまいもの品種を知っていますか？

このさつまいもは、徳島県の温暖で降雨量が少ない気候と、海のミネラルをたっぷりと含んだ砂地で育てられ、味がよく、ほくほくとした品種です。徳島県の特産品のさつまいもとわかめ、そして赤みそを使ったみそ汁にしました。

5月31日(金) 宮っこランチ(春) テーマ:自然のめぐみキラキラ献立



「宮っこランチ」は、宇都宮市産の食材や特産品、文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。季節ごとに年間4回、宮っこランチを実施します、今回は7月になります。お楽しみに！

今回のメニュー 麦入りごはん・豚肉の宮野菜炒め・
ごま酢あえ・春野菜みそ汁・
いちごミルクプリン・牛乳



給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！

