



7月食育だより

R6. 7. 11

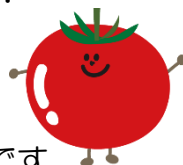


宇都宮市立宮の原小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は食生活が乱れやすく夏バテの原因にもなります。元気に夏を過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。もうすぐ夏休みになるので、食生活には十分気を付けましょう！

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！



夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンが豊富です。また、水分を多く含んでいる野菜も多いので、体を冷やす効果や水分補給になります。おいしい夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

県民の日メニュー

6月14日(金)

地元の食材をたくさん使いました。



昔、物流が発達していない時代に、海なし県の栃木において「モロ」は大変重宝されたといえます。保存性の高い性質を持つからです。モロは油で揚げると、鶏肉のように柔らかく食べやすい魚です。普段の給食ではから揚げの他に、フライや、野菜と一緒に炒めて味噌味に仕上げたりしています。

また、全国有数の生産量を誇る「ニラ」を、今回はごまあえにしました。もやしとの組み合わせにより、茹でて食べやすくなりました。

みそ汁には県産かんぴょうを使用、デザートはいちごプリンは原材料が県産いちごになります。地元食材をたくさん使い、とてもおいしい給食になりました。

かみかみメニュー

6月10日(月)～6月13日(木)

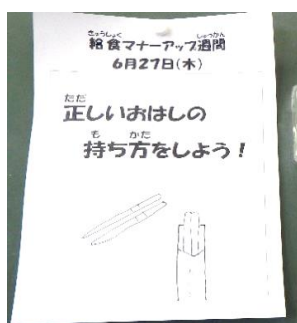


歯と口の健康週間にあわせて、噛み応えのある食材やカルシウムが多い食材を使用した、「かみかみメニュー」を行いました。期間中、保健委員会の児童が考えたメニューも実施しました。この期間には、アーモンドカル以外にも「かみかみ昆布」や、豚汁に茎わかめを入れたり、いかを主菜にしたり「噛む」ことを意識する食材を多く使用しました。



6月24日(月)～6月28日(金)

給食マナーアップウィークを行いました



給食委員会にて、「給食マナーアップウィーク」を行いました。作成したポスターの配付と、給食開始後の静かな時間帯に放送を行いました。日ごとに内容を変え、食事のあいさつ・食器の持ち方・食べる時の姿勢・お箸の持ち方、これらのポイントを伝えました。

「宮の原小 ウォークラリー」にて豆つかみゲームを行うにあたり 給食委員さんが、「みんなにお箸の上手な使い方を伝えるにはどうしたらいいか」という思いがありました。話し合いを重ね、実施しました。

お子さんと一緒に～食事バランス度チェックしてみましょう！！

現在のあなたの食事の「バランス度」をチェックします。

毎日の食事にあてはまるものがいくつあるか、項目の数を数えてみましょう。

項目	チェック内容	チェック欄
1	朝食はほとんど食べないか、抜くことが多い。	☐
2	食事の時間は、はっきり決まっていない。	☐
3	おやつを食べ過ぎて、夕食を食べられないことがよくある。	☐
4	寝る前にお腹が減って、よく夜食をとる。	☐
5	嫌いな食べ物は残してしまう。	☐
6	野菜はあまり食べない。	☐
7	牛乳はほとんど飲まない、ヨーグルトなどの乳製品もあまり食べない。	☐
8	果物を食べることがあまりない。	☐
9	炭酸飲料やカップめん、スナック菓子が好きでよく食べる。	☐
10	疲れると甘いお菓子をたくさん食べる習慣がある。	☐
11	ラーメン、オムライス、カツ丼などの単品メニューだけで食事を済ますことが多い。	☐
12	外食やテイクアウトの弁当で食事を取ることが多い。	☐
13	食べものをおいしいと感じることが少ない。	☐
14	好きなときに、好きなものを食べている。	☐
15	サプリメントやダイエットドリンク、ビタミン剤などをとっているの自分の食事は万全だと思う。	☐

☆ チェック項目が0～2の人 バランスが良いですね◎

該当項目が1つか2つだった人は、食生活に悪い習慣がないようです。該当項目が全くなかった人は、栄養バランスの良い食事がとれていると思われます。今後も続けていきましょう。

☆ チェック項目が3～8の人 バランスを崩し気味です△

食事のバランスは「いつ」「なにを」「どのように」食べるのかという、3つのポイントからチェックできます。あなたが該当した項目は「いつ(1・2・3・4・14)」が多かったですか。それとも、「なに(3・5・6・7・8・9・11)」でしょうか、あるいは、「どのように(10・11・12・13・15)」ですか。問題点の多かったポイントを意識するようにしましょう。

☆ チェック項目が9～15の人 今の食生活は良くありません×

あなたの食事は、食べているものも食べ方も問題です。今のままの食事を続けていると、運動中に疲れやすく、体調不良を起こしやすくなります。食べる時間や量、いろいろな食材を使った料理を食べるなど、偏らない食生活を目指すようにしましょう。

給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！

