★しょくいくだよりは，おうちのひとと，よみましょう！

令和６年６月

宇都宮市立岡本小学校

さわやかな季節はあっという間に過ぎ去り，気温と湿度がグッと上がる雨の季節が今年もやってきました。成長期にある子供たちにとって，「朝ごはん」は元気に１日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど，しっかり食べてから登校しましょう。

歯と口の健康週間

６月４日（火）～６月１０日（月）は「歯と口の健康週間」です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にとても密接なつながりがあります。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防

●６月の献立ピックアップ

・６月５日（水）カミカミ献立

いか，豚肉，こんにゃく，ごぼうなど，噛み応えのある食材を使っています。よく噛んで食べると，消化を助けて肥満の予防になります。他にも，脳の働きが活発になったり，口の中の健康を保つことができたり，よく噛んで食べるといいことがたくさんあります。日ごろからよく噛んで食べることを意識するようにしましょう。

・６月６日（木）岡本小学校創立記念お祝い献立

日本では，昔からおめでたい日に赤飯を食べていました。昔は，外側が赤い米の赤米で赤い色をつけていましたが，やがてこの赤米が手に入らなくなり，代わりに小豆やささげを混ぜて赤い色をつけるようになりました。赤は悪い気を払う色と信じられていたため，厄払いの意味をこめてお祝いの席などで赤く色ついたご飯が食べられていたそうです。そのような風習から，お祝いの時に赤飯を食べるようになったと言われています。

・６月２８日（金）トマト給食

令和５年度「トマト料理コンクール」で優秀賞を受賞した「完熟トマトと夏野菜チキン」が登場します。味付けは塩昆布のみです。お楽しみに。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで１日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス！ くだものと牛乳・乳製品

フレッシュな栄養素がとれる！

ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる！

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる！

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

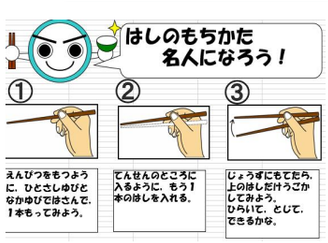
“旬”をキャッチしよう！

旬の食材は比較的安価で栄養価が高く，手に入りやすい食材です。
“この時期にしか食べられないもの”をぜひ御家庭でも味わう楽しさを実感してみてください。

●校内マナー週間を実施します

【６月１０日（月）～６月１４日（金）】

６月は食育月間です。おはしや食器の持ち方や食べる時の姿勢に注意して，みんなで楽しい給食の時間を過ごそう！



校内マナー週間中は，地場産物を活用した地産地消強化週間献立となっています。ぜひ，６月の献立表を御確認ください。

保健・給食委員会では，はしの正しい持ち方指導を全学年に行います。マナーに関する掲示物も示しながら，児童が意欲的に取り組めるように啓発したいと思います。今年度はデジタルを使用して食事マナーチェックシートを活用します。正しい食事のマナーを知り，気持ちよく食事ができるように取り組んでいきたいと思います。