



★しょくいくだよりは、おうちの
ひとと、よみましょう！
令和7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（水）～6月10日（火）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っ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9日（月）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。白ご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。

【おねがい】給食の“適切な量”を知ろう！

2階配膳室前にその日の給食を展示しています。盛り付けの仕方、食器の置き方を確認してください。展示されている量は中学年分（3～4年生）の量です。適切な量を知り、食べ過ぎには十分注意しましょう。



注目！

ランチムールには、歯と口の健康週間に関する掲示がしてあります。ぜひ御覧ください。

- ・合言葉「ひみこのはがーぜ」ってなんだろう？
- ・よく噛むとどんないいことがあるのかな？



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。

心もウォームアップ！



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”を味わう楽しさをぜひ御家庭でも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16日（月）～6月20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。改めて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ひます。今年度も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ひます。