



もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和4年度 第2号



食に対する関心や、感謝の気持ちを持って〇だよ。

主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

国の「令和3年度食育に関する意識調査」において、20歳代、30歳代の若い世代では「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」の割合が、29.8%という結果でした。子どもの頃からの食習慣は将来の健康に大きな影響を与えることになりますので、小中学生の頃から正しい食習慣を身に付けることが大切です。健康なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。また、食事に関心を持ち、何を選んで、どのように食べたらよいのかを考えて食べることが大切です。

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事を食べて、健康に過ごせるようにしましょう。



主食：ご飯やパン、麺などの穀類で、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜：肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。



副菜：野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。

「お弁当の日」を通して食育を！

本市では、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心などを育むために、毎年10月以降に、親子で共に食事について考える「お弁当の日」を実施しています。今年度は、全ての学校が「お弁当の日」を必ず1回実施しますが、実情に応じて「お弁当の日」を複数回設定する学校もありますので、実施日や取組方法等については、各学校から配布される通知で確認いただき、御理解と御協力をお願いします。

◎ 発達段階ごとの目標 ◎

【小学1・2年】

家族と一緒に、お弁当に入れるものを考え、買い物に行きましょう。

【小学3・4年】

家族と一緒に、お弁当の中身を考え、必要な食べ物を選んでみましょう。

【小学5・6年】

家族と一緒に、バランスのよい献立を考え、必要な食材を買って、お弁当を作りましょう。

【中学1～3年】

自分の身体を考え、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ってみましょう。

「第17回うつのみや食育フェア」を開催します。



【日時】 令和4年11月13日(日)午前10時～午後3時

【場所】 宇都宮城址公園

【ステージイベント主なプログラム】

- ・宇都宮大学×たいらや×市による共同開発弁当完成発表
- ・食を楽しみながら学ぶ、短編動画集の放映

※サテライトイベント

○親子で学び楽しむ にっこり梨の収穫体験

令和4年11月3日(祝日・木曜日) 山口果樹園

(定員に達しましたので、募集を締め切りました)

○宇都宮市農林業祭

令和4年11月20日(日) 道の駅うつのみやろまんちっく村

食育フェアと宇都宮市農林業祭に両日参加した先着

300名にお米(2合)をプレゼント!!

【交通のご案内】

◇来場者駐車場はありませんので、公共交通機関や市内循環バスきぶな等をご利用ください。

※きぶなバスをご利用される方は、食育フェアのリーフレット(10月下旬頃から各地区市民センターや図書館などの市の施設で配布予定)に印刷されている無料乗車券(コピー可)を切り取り、降車時にバスの運転手にお渡しいただくと無料で乗車できます。



リーフレットは、左のQRコードからダウンロードできます。

給食で
愉快だ
宇都宮



本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>