



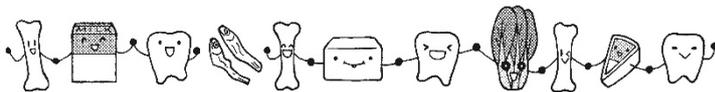
食育たより



宇都宮市立城山中央小学校

梅雨の季節が近づいてきました。一日三食しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、食べたあとはしっかり歯を磨き、甘いものを食べ過ぎないようにして歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？



みなさんは普段、食べ物をよくかんで食べていますか？食べ物を『かむ』ことは体に大切な働きをします。6月の給食にはよくかんで食べる『かみかみ献立』を取り入れました。ご家庭でも、普段から『かむ』ことを意識した食習慣を身に付けましょう。

<よくかむとこんな効果があります>

むし歯を防ぐ

かむことでだ液がたくさん出ます。そのだ液が、むし歯の菌の働きをおさえてくれます。



肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べると満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。



消化・吸収をよくする

かんで食べ物を細かくすると胃や腸に負担がかからず、消化がスムーズにできます。



脳を活発にして記憶力アップ！

しっかりかむと顔の近くの筋肉や血管が刺激され、その刺激が脳の働きをよくすると言われています。



6月は食育月間です！

●食育とは・・・

- ① 生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どもうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！

- 毎日、朝食を食べていますか？
- 家族みんなで食卓を囲んでいますか？
- 行事食や郷土料理を取り入れていますか？
- 商品表示や産地を見て食品を選んでいきますか？

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なところから「食育」に取り組んでみてください。





がつ 5月28日 日に 6年1組 ねん 6年1組 くに 1組 リクエスト こんだて 献立



- ・キムタクごはん
- ・牛乳
- ・かんぴょうの卵とじ
- ・県産生乳ヨーグルト

今年度1回目のリクエスト献立は6年1組でした。キムチとたくあんを使った『キムタクごはん』のリクエストを受けてこの献立になりました。

給食ではよく見かける『キムタクごはん』ですが、その歴史を知っていますか？

2002年から長野県塩尻市の栄養士が地元の漬物を子どもたちに食べてほしいとの思いから考案し、給食で提供されたのが始まりです。

キムチとたくあん（本校ではつぼ漬け）を粗く刻み、ベーコン（本校では豚肉）を炒め、しょうゆとキムチの汁で味を整えたら、ほかほかご飯に混ぜるだけ！

とても簡単でシンプルな料理ですが、子どもたちには大人気のメニューです。

6月のリクエスト献立は5年1組です。お楽しみに！

ひるいちばんながいひ.....



6月15日は県民の日

栃木県はその昔、宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年6月15日に統合され、現在の栃木県が生まれました。

それを記念して、「県民の日」としています。

6月の献立では栃木県でよく食べられる食材や料理を盛り込んだ「県民の日献立」がありますので、楽しみにしててください。

栃木県の名産品、郷土料理は
どんなものがあるでしょう？

自分でも考えてみよう！

