



ジメジメと暑い季節になりました。6月は、梅雨入りとともに、気温・湿度が上昇し、急な蒸し暑さで体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけ、健康な毎日をご過ごしましょう。



6月は、食育月間

「食べること」＝「生きること」

『食育』とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、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です。特に子供たちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。今月の食育だよりを是非参考にし、ご家庭でできる食育を実践してみてください。

○家族や友人と楽しく食卓を囲むこと

○栄養バランスのとれた食事を心がけること

○1日3食きちんと食べて望ましい生活リズムを整えること

○早寝！早起き！朝ごはん！を実践すること

○感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること

○家庭菜園などで野菜を栽培・料理すること

○食品の安全性に関心を持ち、安心できる食材選びができること

旬のものや地域でとれた
食材を食べることも食育
のひとつです！



6月12日～16日は地産地消推進献立 6月15日は県民の日



6/13 はニラまんじゅうの他にもやしのキムチ和え、トックスープもニラを入れて宇都宮市産のニラをふんだんに使用しました。
6/15 は県民の日。県産いちごを使用した県民の日デザートゼリーは、今年は栃木県誕生150年の特別パッケージでした。



6月19日～23日は食事マナー週間です。

食事マナー週間では、チェックシートを配布して毎日給食後に振り返りをします。6/23（金）に持ち帰りますので確認をお願いします。裏面には箸の持ち方も載せていますので、参考にしてみてください。この機会に食事マナーについてご家庭でも触れてみてください。

また、チェックシートには朝食の喫食の有無の項目を入れています。この時期は気温変化も大きく体調を崩しがちですので、健康のためにも早寝早起き朝ご飯を心掛けてください。

6月4日～10日



歯と口の健康週間

歯と口の健康と食事は深く関係します。

健康委員会による校内放送では、よく噛んで食べることで食べ物の消化を助けたり、肥満防止になったりと、たくさんのメリットがあることから、一口30回噛むようによびかけました。

6/8 にカムカムゼリーが
登場しました。

