

元気アップだより

令和5年度
No. 3

健康教育だより

令和5年9月 宇都宮市教育委員会発行

元気っ子健康体力チェックの結果を配付しました。



今年の4～6月に行われた体力テストの結果には、個人ごとにコメントを記載しています。保護者の皆さまも御確認いただき、御家庭でも体力の向上に取り組みましょう。



11月に、学校を通して
**うつのみや元気っ子チャレンジ
「スポーツの秋版」**を紹介します。
保護者の皆さまも一緒に体力づくりにチャレンジしてみてください！

★体力向上に係る取り組みの一例
放課後や休日に個人で行うことができる
「うつのみや元気っ子チャレンジ（夏休み版）」

パソコンを利用する際に気を付けてください。



宇都宮市では、次のようなルールを設けています。

- パソコンを使うときには画面から顔を30cm以上離して見るようにし、1時間使ったら10分間休んで長い時間使わないようにします。

他にも、以下のような点に気を付けましょう。

- 目線はパソコンの画面と垂直にし、机はひじが直角になる高さにするなど、良い姿勢でパソコンを操作するようにします。
- 部屋を明るくします。



御家庭でも、健康に配慮しつつ、パソコン等のデジタル機器を活用してください。

※詳しくはこちらへ。 https://www.ueis.ed.jp/joho/u_gigaschool/index.html

（トップページ＞持ち帰りについて＞「学校や家庭における個人用パソコンの利用について」）

※ 「宇都宮市学校健康教育推進計画」について、詳しくはこちらへ。

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/index.html>

（トップページ＞暮らし＞小・中学校＞主な取り組み＞学校保健体育「保健教育」）

「第18回うつのみや食育フェア」を開催します。



【日時】令和5年10月1日(日)午前10時～午後3時

【場所】宇都宮城址公園

【主なステージイベント】

- ・小・中学生による『トマト料理コンクール』入賞者表彰式，調理披露
- ・JAうつのみやによる講座『トマトについてもっと知ろう』
- ・宇都宮大学×たいらや×宇都宮市の共同開発による総菜の完成発表 など

体験コーナー
もあるよ！



【交通の御案内】

◇ 来場者駐車場はありません。公共交通機関や市内循環バスきぶな等を御利用ください。
※ きぶなバスを利用される方は、食育フェアのリーフレット（各地区市民センターや図書館などの市の施設で配布，宇都宮市ホームページに掲載）にある無料乗車券（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。

また，レンタサイクルやシェアリングモビリティLUUPの割引が利用できます。

◎ 詳しくは，リーフレットや市ホームページを御覧ください。



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。

学校給食では「地産地消」を推進しています。



宇都宮市の学校給食では，地元で生産され地元で消費される「地産地消」に取り組んでおり，地域の自然や農業などへの理解を深め，郷土愛を育むため，米とパンの小麦は全て宇都宮市産，また，牛乳は全て栃木県産のものを提供しており，野菜や果物についても地元で採れたものを優先的に使うよう心掛けています。

御家庭でも学校給食同様に，地元の旬の食材を食卓に取り入れるなど，地産地消に取り組んでみてください。

【お知らせ】

11月からより一層，地産地消に取り組むため，県内作付面積1位であるトマトを使った献立を，全小・中学校で提供していく予定です。



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>

QRコード

（スマートフォン
タブレット用）



問合せ：宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ Tel632-2760

学校保健体育グループ Tel632-2756