



令和7年度 6月号
宇都宮市立城山西小学校
お子様と一緒に読みください

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月は「食育月間」です。私たちの体は、自分が食べたものでできています。健康で心豊かな生活を送るためには、ただ食べるだけではなく、どんなものを選んで食べるかがとても大切です。とくに子供の時期の食生活はその後の心身の成長に大きな影響を与えます。日頃の食事のとり方や生活習慣について見直し、好き嫌いをせずバランスよく食べましょう。



食事マナー週間を実施します（6/23～6/27）

6月23日から6月27日まで、食事マナー週間を実施します。

普段意識していなかった食事の姿勢や、食べ方、苦手なものでも一口食べるなど、給食委員会を中心として全校で取り組む予定です。

ご家庭でも食事マナーについて考える機会にいただければ良いと思います。

マナーのもつ意味

食べている途中で立って歩かない

口に食べ物を入れたまま話をしない



食事にはふさわしい会話をする

茶わんやしるわんを正しく持って食べる



マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方がいやな気持ちになります。また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

5月に入り、いよいよ給食農園やなかよし田んぼの活動が本格的にスタートしました。子供たちが活動する日までに準備をしてくださったり、活動を支えてくださったりしている多くの方々に感謝の気持ちをもちながら、田植えや苗植え、収穫を行っています。

田植え



今年も、楽しそうな声を響かせながら無事に田植えが終了しました。下草刈りや当日のお手伝いでは大変お世話になりました。

みんなが捨てている野菜くずの中に、栄養が多く含まれているところがある

さつまいもの苗植え



SDGs



1・2年生の子供たちが古桜会の方にお世話になりながらサツマイモの苗を植えました。みんな真剣な表情で一生懸命取り組んでいます。秋に収穫して、給食でおいしくいただきます。

今年度も、子供たちが農園活動を通して地球と自分のいのちのつながりを感じ、SDGsや生態系について考えることができるように、土づくりから種まき、収穫までを自分の手で行う取り組みを行っています。(5年生)

★1年生、6年生の親子ふれあい給食を開催します

1年生 6/13(金) 6年生 6/6(金)です。

6月6日(金)の給食レシピを紹介します。

＜ひき肉とトマトのアジアンライス＞

- ① 米はカレー粉を合わせて炊飯する。
- ② フライパンに油をしき、おろしにんにく、ひき肉を加えパラパラになるまで炒める。
- ③ みじん切りにした玉ねぎを加え、軽く炒め合わせる。
- ④ 生のトマト、水煮のトマトを加え、酸味が飛ぶように弱火で5分程度煮る
- ⑤ ★の調味料をすべて加え、お皿に盛り付ける。

スパイシーな風味と
トマトのkokoroが
感じられるエスニック風
メニューです。



材料(4人分)

豚ひき肉	120g
トマト	1個
トマトの水煮	50g
たまねぎ	1個
おろしにんにく	大さじ1
カレー粉	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
★ 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
【ごはん用】	
カレー粉	小さじ1/4 (一合)

苦手な食べ物がある児童もいますが、季節の一番おいしい時期の食材に触れることで、そのおいしさを再発見できるかもしれません。ご家庭においても、季節の旬の食べ物を味わったり、行事食を家族で楽しみ、お子さんがより良い食生活を送れますようご協力をお願いいたします。