

食育だより



ここがすごいぞ城西小

医の前に食があり，食の前に農があります。

こう語る本間医師は，自然から離れるほど，いのちが減っていく（病気になる）と説明し，農は自然に沿った暮らしの基本だと言っています。（本間真二郎「病気にならない暮らし辞典」）

城山西小学校には，地域の方からお借りしている広い土地を利用した給食農園があります。



子どもたちの充実した食農体験のために校長先生自ら廣田さんと毎日のように畑に通っています。



古ざくら会の方にお世話になりながら1・2年生がさつまいもの苗を植えました

1・2年生が生活科でさつまいもを育てたり，全校で草むしりを行ったりしながら，野菜を育てています。

「自分たちが収穫した」ということで，苦手な野菜を少しでも食べようという気持ちになってもらえたら，と思います。

キヌサヤ・ニンニク・ネギ・ゴーヤ・ジャガイモ・サツマイモ・サトイモ・トマト・カボチャ・ショウガ・キャベツ・ハクサイ・アオジソを栽培予定♪

ご覧ください！学校給食献立の料理レシピサイト「クックパッド」への掲載

本市の学校給食を広く知っていただくため，「クックパッド」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページが開設されています。学校給食の献立や，地産地消情報，イベントのお知らせなどが発信されます。

「宇都宮市学校給食キッチン」<http://cookpad.com/kitchen/14312506>

食事のマナー

6月は「食育月間」です。また，6月4日～6月10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

健康で丈夫な歯をつくるためには，よく噛んで食べることや，カルシウムの多い食品をバランスよく食べることが重要です。適度な硬さのものをじっくりと何回も噛みしめて食事をとることは，あごの筋肉を発達させ，消化をよくして栄養の吸収を助けます。また，脳の働きもよくすると言われています。

大豆：豆類は噛みごたえがあるだけでなく，食物繊維や栄養成分が骨の成長を助ける働きがあります。

するめいか：噛めば噛むほど味が出ておいしくなります。

ししゃも：頭から丸ごと食べられるので，カルシウムを多くとることができます。