



令和4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

6月は食育月間です！

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。

学校では、“給食”を基本（生きた教材）として、食べ物の知識やバランスの良い食べ方、正しい食事のマナーなど子どもたちが学べる機会を作っています。心身ともに健康な生涯を送るためには、『食生活』がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。

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！

☆ご家庭でできる食育を実践してみよう☆

○家族みんなで食卓を囲みましょう

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など家庭の食卓は食育の宝庫です。

○朝ごはんを必ず食べる習慣を！

家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。

○さまざまな味の経験を！

好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで味覚の幅が広がります。まずは、一口チャレンジ!!

○お手伝いをさせましょう！

ぜひこの機会に「食材」にふれる、お手伝いをたくさんしましょう。食材にさわることができる料理が一番の食育になります。卵を割るなど簡単なものでいいので、まずはトライ！一緒に食事のしたくをしたり、買い物に行き食べ物の旬や選び方など、いろいろなことを教えてあげたりしてください。

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

食べ方に注意することでも、虫歯予防ができます。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

6月6日の給食は、カミカミ献立です。

かみこたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



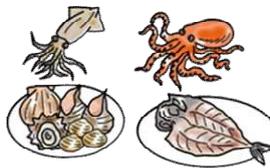
きゅうり、ごぼう、
空芯菜、にんじん

乾燥物を使う



乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、すめ

シーフード



いか、たこ、
貝類、あじの開き

丈夫な骨や歯を作る食品をとろう！



～城山地域学校園 食事マナー月間～

給食の時間に「はしの正しい持ち方」の放送を見ながら、自分のはしの持ち方を確認しました。



<給食農園>



5月に3年生が収穫した「玉ねぎ」と6月に4年生が収穫したニンニクです。給食でおいしくいただいています。