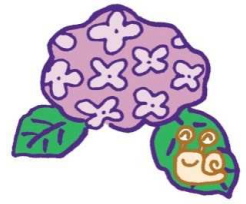


給食だより



宇都宮市立姿川中学校
H30.6.12

いよいよ梅雨に入りました。これから夏にかけて、じめじめして湿度が高くなります。このような時期は、体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなりますので、栄養をしっかりととり規則正しい生活を心がけて、毎日をごしましょう。



6月は「食育月間」です

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に基本となるもので、心や体の成長に大きな影響を与えます。ぜひこの機会に、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

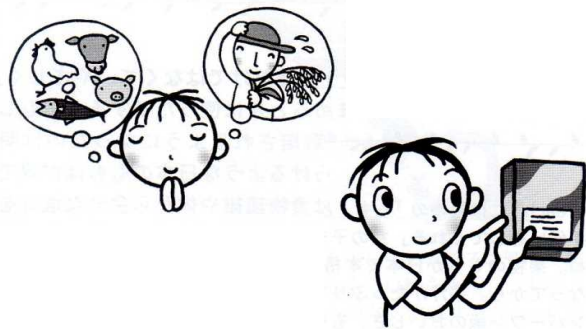
(参考) 食育フォーラム

食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう。



家族や仲間との食事は心を豊かにし、きずなを強めます。また、食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことでもあり、作った人の温かい気持ちを受けとることでもあります。

食べ物のことをよく知ろう。



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスについても考えよう。



食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大事です。学校で学んだバランスのとれた食事のとり方を実践し、成長や毎日の活動に見合った栄養を、食事からしっかりととりましょう。

ふるさとの食、伝統の食を
未来に伝えよう。



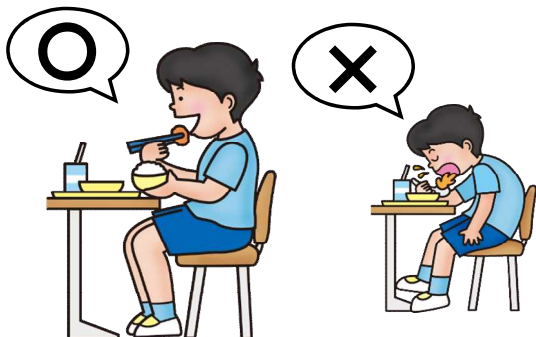
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

正しいマナーで、食事をしていますか？

正しいマナーで食事をしていますか。5月に実施した食事マナーアップ週間では、姿勢、配膳、箸、交互食べについて自己評価が低い人が多かったようです。自分の食事マナーを振り返り、楽しく食事ができるようにしましょう。

(参考) 食事マナー指導に関する手引き

姿勢



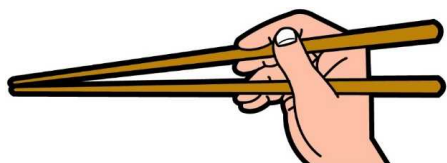
消化の良さや周囲に与える印象を考えて、正しい姿勢で食べましょう。正しい姿勢で食べることで、胃が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。

配膳



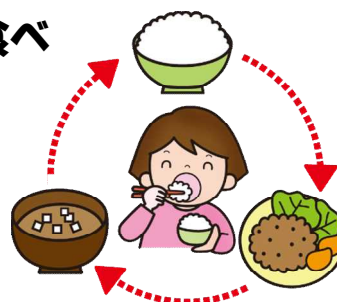
食器を正しく並べることが姿勢のよさや食べやすさにつながります。盛りつけ表を見て、正しく食器を並べましょう。

箸



日本の食文化の大切さやよさを知り、箸を正しく持って使いましょう。

交互食べ



日本型食習慣のよさを知り、すべての料理をバランスよく食べ進めましょう。ご飯、おかず、汁物をバランスよく食べましょう。

近所のスーパーに学校園の献立表を掲示しています

たいらや（姿川店）（西川田店）、ヨークベニマル（西川田店）に、学校園の献立予定表を掲示しています。スーパーに行ったときに、ぜひ、チェックしてみてください。



姿川中学校の給食のお米は、地元米を使用しています

姿川中学校の給食のお米は、幕田町の福富洋さんのところで収穫されたものを使用しています。毎日、精米していただき、納めてもらっています。みなさん、感謝をして残さず食べてくださいね。

