



れいわ ねん がつこう
令和5年6月号

うつのみやしりつとまつりしょうがっこう
宇都宮市立戸祭小学校

.....
おうちのひと
よみましょう
.....

きゅうしよくつこうちようせつち こうじ きかんちゅう ともな べんとうじさん
給食室空調設置工事期間中に伴うお弁当持参につきましては、ご家庭のご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。

ぶじ せつち かんりよう がつ か きゅうしよく さいかい
無事に設置も完了し、5月10日より給食を再開することができました。

がつ しよくいくげっかん わたし からだ じぶん た
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。とくに子ども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。好き嫌いをせずバランスよく食べ、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直しましょう。

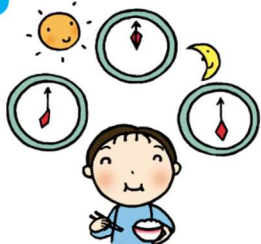
「食育」は、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する知識と、「食」を自ら選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることで。この機会に、ご家庭での「食育」についても考えてみませんか。



しよくいくげっかん 食育月間

かえ
ふり返ってみよう!
まいにち
毎日の
しよくせいかつ
食生活

1



あさ ひる ゆう しょく
朝、昼、夕の3食をしつかり食べていますか?

2



す
好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって
しよくたく かし
食卓を囲むようにしていますか?

4



しよくじ じゅんぴ あとかたづ
食事の準備や後片付けを
お子さんと一緒にさせて
いますか?

5



「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつを
していますか?

6



かてい ちいさ う
家庭や地域で受け継が
れてきた料理を大事にして
食べていますか?

7



しよくひん か
食品を買うときには、
りょうじ 表示をよく見えていますか?

1年生の給食時間のようす

こんねんど ねんせい がつ か しょうがっこう きゅうしよく はじ
今年度の1年生は、5月10日より小学校での給食が始まりました。給食初日は少し緊張している様子も見られましたが、3クラスとも、日に日に準備にも慣れてきて、落ち着いた給食時間になっています。

しょうがっこう ねんかん たいせつ せいちようき
小学校6年間の大切な成長期は、好き嫌いをせずに、バランスよくしっかり食べることが重要です。これからも、とまつりしょうがっこう きゅうしよく まいにちたの うれ
戸祭小学校での給食を毎日楽しみにしてくれると嬉しいです!



給食当番は慣れない手つきですが、頑張っておかずを分けています。

給食当番はしっかり身支度を整えて、教師と一緒に給食室にワゴンを取りに行きます。全員で「おいしい給食いただきます!」調理員さんにごあいさつ。当番さんは、慎重にワゴンを教室まで運びます。



準備ができれば全員で、ごあいさつをします。今後、食事の姿勢や食器の並べ方など指導をしていきますので、ご家庭でも食事マナーについて、ぜひ話題にしてくださいませようお願いします。

6月の行事食

がっこうきゅうしよく えいようか きせつ ぎょうじ こうりよ こんだて かんが
...学校給食は栄養価はもちろん、季節や行事を考慮した献立を考えています。

とちぎけんみん ひ とまつりしょうがっこうぞうりつきねん ひ
栃木県民の日・戸祭小学校創立記念日(15日)

6月15日は県民の日です。昔、栃木県は宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年6月15日に統合され、現在の栃木県が生まれました。つまり、栃木県の誕生日が「県民の日」です。給食では、モロのからあげ・ニラを使ったごまあえ・かんぴょうのみそ汁など、栃木県の食べものなどをたくさん使った県民の日献立を実施します。

モロのからあげ

とちぎけん ひと むかし
栃木県の人々は昔から「モロ」を好んで食べていたそうです。今回はからあげにしますが、まるで鶏肉のような食感でとても食べやすいです。

かんぴょうのみそ汁

「かんぴょう」は、全国生産量の9割以上を栃木県が占めている、代表的な特産物です。食物繊維がたっぷり入っています。

いちごゼリー

とちぎけん せいきんりよう
栃木県のいちごの生産量は日本一です。粒が大きくて甘い「とちおとめ」が特に有名ですね。いちごにはビタミンCが多いので、お肌を美しくする効果もあります。



にがて た もの じどう きせつ もつ し き しよくざい ふ
苦手な食べ物がある児童もありますが、季節の最も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、積極的に季節の食べ物を食べたり、行事食を取り入れて家族みんなで楽しんでみたりして、お子さまがより良い食生活が送れますようご協力をお願いいたします。