



れいわ ねん がつごう
令和4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

.....
おうちのひとと
よみましょう
.....

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、油や砂糖・食塩を減らせるように、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。



家庭で取り組める食育

親子でクッキング！



料理を通して、毎日食事を作ったかたの大変さや残さず食べることの大切さがわかるはず。家庭の味をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物！



食べものの旬や値段、買おうとしている食品には何が入っているのか、原材料も見てみましょう。買ひものは子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓！



その日のできごとや学校のことなどを聞いてください。話すことで表現力が磨かれます。給食のこともぜひ話題にしてみてください。

食後のお手伝い！



家族の一員としての役割をこなすことで、社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫！



見慣れた食べものにも命があることが実感できます。食べものを慈しみ、大切にすることが育まれます。

できるところから
始めてみませんか



6月の行事食いろいろ♪

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。

は 歯と口の健康週間（4日～10日）

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります

あ なたし 歯が、いのち！



あ じがよくわかる



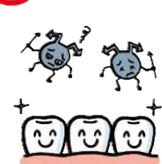
た べすぎを防ぐ



し ゃべりがはつきりする



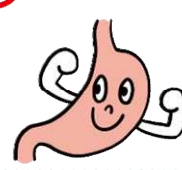
は をしょうぶにする



が ん予防に役立つ



い を快調にする



の うを活性化する



ち からがでせる



栃木県民の日（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

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

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。

苦手な食べ物がある児童もいますが、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。

食育で育てたい「食べる力」

