令和８年度

宇都宮市立富屋小学校

6月 食育だより

★おうちのひととよんでください。**学校 HP にカラー版が掲載されています。**食育だよりのページはこちら

だんだん気温が高くなり，湿度も上がりはじめる季節となりました。じめじめする季節には食中毒が発生しやすくなるので，衛生に気をつけて食事をしましょう。

６月は食育月間です。学校では，給食や食に関する指導を通して，食育の推進を図っていきます。ご家庭でも「食」について話し合う機会をもってもらえると嬉しいです。

6/15～/19 地産地消週間です！



地産地消とは，その地域で生産したものをその地域で消費することです。地産地消には，よいところがたくさんあります。地産地消週間では，給食にたくさんの地場産物を取り入れていきます。





地産地消の５つの良いところ

安心

作る人の顔が見えて安心！

新鮮

届くまでの時間が短いので，新鮮でおいしい！

元気

みんなで作るから元気な町に！

環境

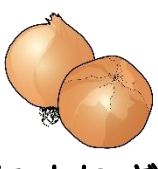
トラックで運ぶ距離が短くなり，排気ガスが減るので，地球にやさしい！

食育

地域の伝統的な食文化を守り，大切さを感じることができる！

給食で出る地場産物

今月は，いろいろな食材を地元農家さんより納品していただく予定です。



たまねぎ



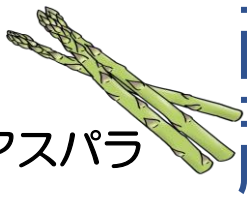
いんげん



トマト



こまつな



アスパラ



カミカミ・シャキシャキ

初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは，あごの力を鍛え，歯並びをよくするだけでなく，食べすぎを防いだり，脳を活性化させたりと体にとって良いことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します。

新ごぼう

若どりしたごぼうです。独特な歯ごたえがあり，かむ回数も増えます。



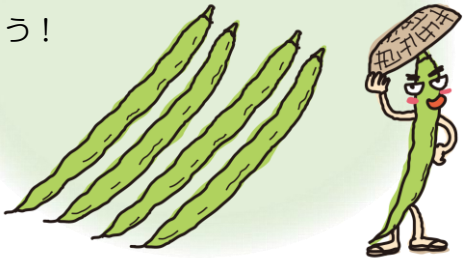
アスパラガス



穂先はやわらかく，根元はシャキッとした食感です。筋っぽさが残らない程度にゆでて食べてみてください！

さやいんげん

独特の歯ごたえがあります。「三度豆」ともいいますが，もう 3回よくかんでから飲み込みましょう！



きゅうり



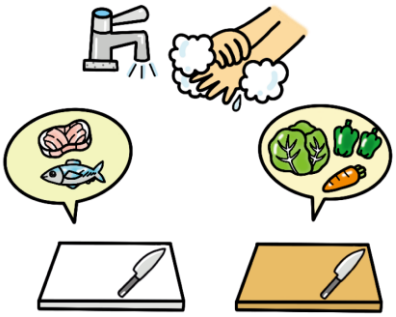
夏の定番！水分たっぷりで，パリッとした食感が，かむ意欲をそそります。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると，食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには，菌などを「つけない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗いをする。包丁やまな板などは，肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫へ入れ，なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。