



食育だより

令和4年度

宇都宮市立富屋小学校

★おうちのひととよんでください★

紫陽花の花も美しく、梅雨に入りました。6月は食育月間です。食育月間の取組と致しまして、朝食アンケートと給食のマナーシートを用いての調査、給食委員会児童によるひとくちメモの作成によるメモの発表を行う予定です。ご家庭でも、朝食や食事のマナーについて、話し合う機会をもってもらえると嬉しいです。

朝食アンケートの内容は、



- ① 6月中で、朝ごはんを食べなかった日はありますか。
- ② 1か月のうち、朝ごはんを食べなかった日は何日位ありますか。
- ③ 朝ごはんを食べなかった理由を教えてください。
- ④ 朝ごはん食べているものを教えてください。
 - (1) 主食（ごはん・パン・うどん・コーンフレークなど）体を動かすもとになるもの
 - (2) 汁もの（みそ汁・スープ・野菜や果物のジュースなどの飲み物）体の調子を整えるもの
 - (3) 主菜（魚・肉・卵・豆腐・納豆などのおかず）筋肉や血など体をつくるもとになるもの
 - (4) 副菜（煮物やサラダなどの野菜のおかずや果物のデザート）体の調子を整えるもの
 - (5) カレー・ピザ・サンドイッチ・焼きそばなど主食と副菜がまざっているもの
 - (6) 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品（成長を助けてくれるもの）

夕食を早めに食べて、早く寝て、きちんとした生活リズムにすると、朝起きた時にお腹が空いて、朝ごはんをしっかりと食べられます。

- ⑤ 夕食は、夜8時前に食べていますか。
- ⑥ 夜10時には、布団に入り寝ていますか。

しっかりと朝ごはんを食べていると、

- ☆1日元気に活動することができます。
- ☆規則正しく食事を摂ることで、太りにくくなります。
- ☆血流がよくなり、体温を正常な温度へ上げてくれます。
- ☆脳の活動がよくなり、しっかりと目が覚めます。
- ☆朝から意欲的に、授業に参加できるようになります。
- ☆朝・昼・夜の食事のリズムが整うことで、1日の生活リズムが整います。

このようなよいことが、起こるといわれています。

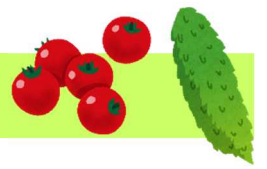
以上の内容で、朝ごはんアンケートをお子さんのタブレットで回答してもらいます。ご家庭での回答になりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。

4月より富屋小学校のホームページ内の給食の様子を、お子さんのタブレットへ月ごとに送っています。ぜひ、お子さんと一緒にご覧になり、食についての会話を弾ませていただけたらと思います。

考えよう! しよくいく 食育



苦手なものへも挑戦できる力を育てよう



みなさんは苦手な食べ物がありますか？苦手なものがあるという人のほうが多いのではないのでしょうか。苦手な食べ物があることは仕方ありませんが、好きなものばかり食べていると栄養をバランスよくとることができません。苦手な食べ物にもがんばってチャレンジしてみましょう。

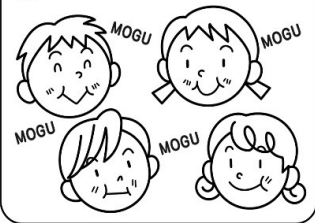
好ききらいしないで 何でも食べよう！

好ききらいを克服する5つのポイント

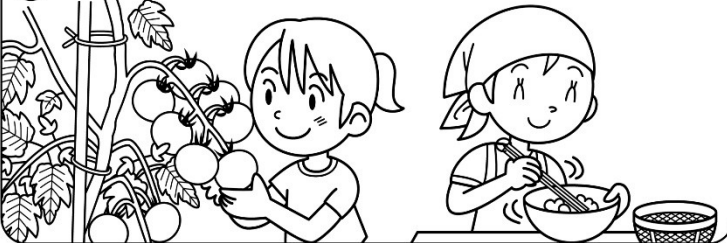
① まずは一口食べてみよう



② みんなと一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう

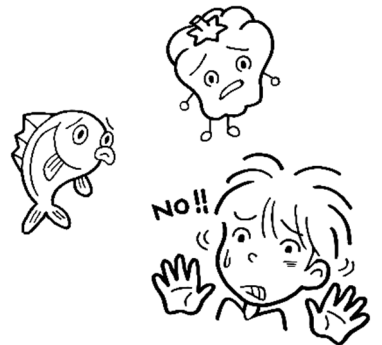


食わずぎらいにいませんか？

一度も食べたことがないからといって、はじめから食べるのを諦める人や、たまたまはじめに食べたものがあまりおいしくなかったので苦手と思っている人がいます。それを「食わずぎらい」と言います。食わずぎらいの場合、本当はそんなに苦手ではなかったということがよくあります。

学校給食の献立は、今まで食べたことがないものや苦手なものも出ます。それは、みなさんに食の経験を積み重ねてほしいという思いがあるからです。苦手なものや食べたことのないものに挑戦して、たくさんの食材に触れてください。その一品はたくさんの人が関わって作られています。学校は、学ぶところです。給食の時間も、学ぶ時間です。苦手だからとあきらめてしまうのではなく、どうしたら一口でも食べることができるのかと考えてみましょう。

ご家庭でも、ぜひ“まずは一口”に挑戦させてみてください。



苦手なものにも挑戦して、ジメジメした梅雨も 元気にすごそう！！