



令和6年6月号

宇都宮市立豊郷中学校



6月 June
水無月 (みなづき)



毎年6月は「食育月間」と定められています。
食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。
6月は、「歯と口の健康週間」、「地産地消週間」、「食事マナーアップ週間」があります。



歯及び口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、栄養バランスのとれた食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防など、全身の健康にも影響します。
学校給食では、7日(金)や10日(月)にかみごたえのある献立を実施します。よくかんで食べると、歯の病気予防だけでなく、味覚の発達や脳の発達にもつながります。よくかんで、しっかり歯みがきをして、健康な歯を保ち、これからも食事を楽しみましょう。

地産地消週間について



地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味で、身近な場所から新鮮な農産物を得ることができ、長距離輸送の必要がないため、環境にもよい取組です。豊郷中学校をはじめ、豊郷地域学校園では、地元のお米をはじめ、季節の野菜を豊郷地区から購入しています。



また、10日(月)から14日(金)は「地産地消週間」として、豊郷地区の農産物だけでなく、県内の農産物も多く取り入れた献立を実施します。その中でも13日(木)は市内のトマトを使った「トマト給食」を、14日(金)には、「県民の日給食」を実施します。



食事マナーアップ週間について

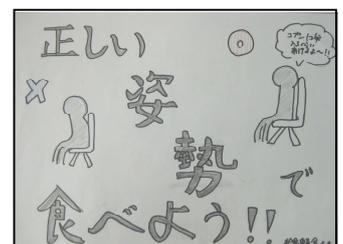
6月は、豊郷地域学校園で食事マナーアップについて取り組みます。

食事マナーは、みんなが気持ちよく食事ができるよう、ほかの人への思いやりです。

給食委員会では、食事マナーに関するポスターを作成し、各クラスに掲示します。また、給食時には食事マナーに関する呼び掛けも行う予定です。

- ① 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。
- ② 姿勢よく食べましょう。
- ③ 正しく食器を置いて食べましょう。
- ④ 正しい箸の持ち方で食べましょう。
- ⑤ 後片付けを上手にしましょう。

以上の観点で行いますので、ご家庭でもぜひ食事マナーについて話し合ってみてください。



給食委員作成のポスター