

6月 給食だより

令和7年6月号

宇都宮市立豊郷中学校



6月 June
水無月（みなづき）

6月は 食育月間です！

毎年6月は国が定めた「食育推進基本計画」により「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。

地域学校園では、「歯と口の健康週間」、「地産地消週間」、「食事マナーアップ週間」等、食育に関した献立や取組を実施します。

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



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、4日（水）と10日（火）にかみごたえがあり、カルシウム摂取を意識した献立を実施します。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、健康な歯を長く保てるようにしましょう。

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、季節の野菜を豊郷地区から購入しています。6月は、たまねぎやキャベツ、きゅうりなどが豊郷地域の食材です。

また、16日（月）から20日（金）は「地産地消週間」として、豊郷地域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。

また、地産地消週間ではありませんが、25日（水）に「宮っ子ランチ」を実施します。豊郷地域のじゃがいも、たまねぎ、キャベツを使った献立です。



しっかり食べよう！！朝ごはん 朝食

先月の給食だよりでも、朝食の効果などを掲載しました。本校の朝食喫食率（宇都宮市学習内容定着度調査結果より、「毎日食べている」と「ほとんど毎日食べている」の割合）が令和5年度が95%だったのに対し、令和6年度の結果は93.8%と、1.2ポイント下がりました。市内の平均を上回っているものの、朝食欠食は、成長期における必要な栄養が摂取できなかったり、午前中の中学校生活に影響が出たりしますので、食育月間を機会に、朝食の重要性について、家でも話し合ってください。また、今年度は毎月の給食だよりで朝食について掲載する予定です。



朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーが補給され、体温が上がります。すると眠っていた体と脳のスイッチが入り、目覚めることができます。

また、3回の食事を朝・昼・夕でとった場合と、昼・夕・夜でとった場合とで比較すると、同じものを食べたとしても、夜食としてとった方が太りやすいという研究結果があるそうです。肥満予防の観点からも、夜食をとらず、朝ごはんを食べるようにしましょう。