

食育だより

★お家の人と読んでね

第4号 令和2年9月14日発行 豊郷北小学校

今年はずっと違う夏を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配が近づいてきました。味覚の秋といわれるように今が旬の食材がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！



だれかと一緒にたべることのよさ

みなさんは、毎日の朝食、昼食、夕食をだれと食べていますか？だれかと一緒に食事をするを「共食」といいます。だれかとは、家族全員だったり、家族の中の誰かだったり、友達や親せきなどが含まれたりします。共食をする機会が多いと一人で食事をする「孤食」が多い人に比べて、朝の疲労感、体の不調がなく、心の健康状態がよいということが報告されています。また、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくいろいろな食品を食べている人が多いともいわれています。

新型コロナウイルス感染症の流行により、「共食」というのが懸念される中で、離れて住む家族や友達などと、オンライン食事会をするというのも一つの方法です。だれかと一緒に食事をするよさについて考えてみましょう。

こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

孤食 ひとりだけで食べる	個食 みんなで食事しても、違うものを食べる	子食 子どもだけで食べる	
固食 おなじものばかり食べる	濃食 濃い味つけのものばかり食べる	粉食 パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる	小食 ダイエットのために、必要以上に食事を減らす

この中に当てはまるものはありましたか？もし、当てはまるものがあった人は、普段食べている食事を見直してみましょう。例えば、「濃食」が気になる人ならば、お家の人とお料理をして、味付けのお手伝いをしてみましょう。自分でやってみると味付けの難しさも分かりますし、お家の人々が毎日おいしいご飯を作ってくれていることに感謝の気持ちもわいてきます。ぜひ、挑戦してみましょう！

豊郷ブロック地産地消推進委員会



豊郷ブロック地産地消推進委員会とは、学校給食における地産地消を推進し、学校給食における効果的な地域農産物の確保方法や食の教育の充実を図り、もって郷土愛を育むことを目的としています。こちらは毎年開催され、生産者さんや豊郷中学校、豊郷中央小学校、海道小の校長、食育主任、栄養教諭や栄養士を招き、今年は本校で行いました。生産者さんから、農産物の学校への提供時期のお話や野菜の豆知識など、大変貴重なお話を聞くことができました。豊郷地域全体でより学校給食をよくしようという思いが強くなった会議となりました。



生産者さん



新型コロナウイルス感染症の感染防止対策をしての会議となりました。



旬の果物 梨

梨にはタンパク質を分解する作用があります。そのため、調理に使用してお肉を柔らかくすることができるだけでなく、食後のデザートに梨を食べることで消化を助けます。

30日に給食で提供します！

7・8月分学校給食野菜 産地報告

北海道	にんじん・ねぎ	岩手県	キャベツ
青森県	にんじん・トマト・だいこん	千葉県	にんじん
栃木県	にんじん・ねぎ・ゴーヤ	長野県	セロリ・はくさい
	ごぼう・かぼちゃ		えのき・ねぎ
茨城県	ねぎ・ピーマン	群馬県	ズッキーニ
	チンゲンサイ	宇都宮	もやし
群馬県	しめじ		

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

地産地消 野菜

お米・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・アスパラガス
なす・じゃがいも・トマト



給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「キャベツ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

※裏面の宇都宮市教育委員会発行の「もぐもぐだより」もご覧ください。