

元気もりもり

6月

宇都宮市立中央小学校
食育だより

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題解決のために、平成17年（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて食育に取り組むことになりました。目的は『国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む』ことです。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



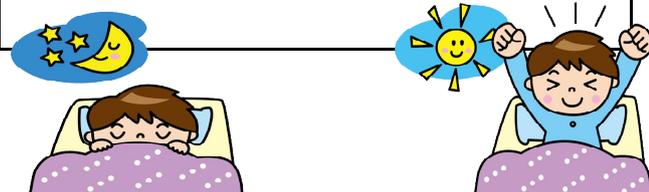
食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 </p>	<p>3 食べ物の選択や食事ができる</p>
<p></p>	<p>4 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p></p>
<p>5 一緒に食べたい人がいる</p>	<p></p>	<p>6 食べ物を作る人への感謝の心</p>
<p>7 </p>	<p>8 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p></p>

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ご飯で規則正しい生活リズムを身につけましょう。



家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。





健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくり味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味がわかって美味しく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことに繋がるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。食べる時は良くかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



牛乳の飲んでいますか?



給食には、どうして牛乳が出るの?



成長期に特に重要なカルシウムが多く含まれているからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨の量は、18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するため、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。



牛乳からできる食品は何があるの?



こんな乳製品が作られます。



5/22 (木)

給食室にはナンが
たくさん納品され
ました。

- 《こんだて》
- ・ナン
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・チリコンカン
 - ・ゆでやさい
 - てづくりフレンチドレッシング
 - ・けんさんヨーグルト



★4月23日のねぎは給食食材などの放射性物質の自主検査を実施し、検査結果を公表しています。

こちらにつきましては、他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。
(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)



★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

令和6年11月13日の給食で提供した『鶏肉ときのこのグラタン』が掲載されました。

クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」 (<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)

