元気もりもり

6月

宇都宮市立中央小学校
食育だより

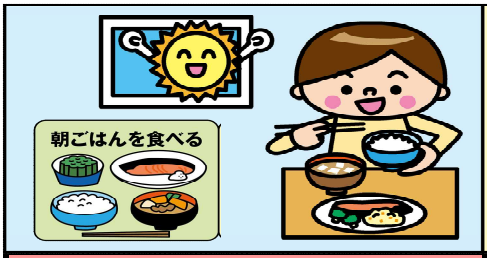
未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない『食べる』こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには，何をどのように食べるかがとても重要です。また，これから安心して食料を得られるように，未来へつながる『食』について考えていくことも大切です。6月は国が定める『食育月間』です。食べることを改めて見直し，できることから取り組んでみましょう。

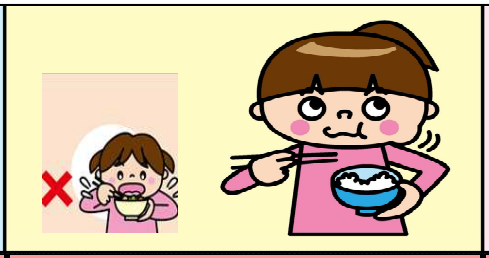




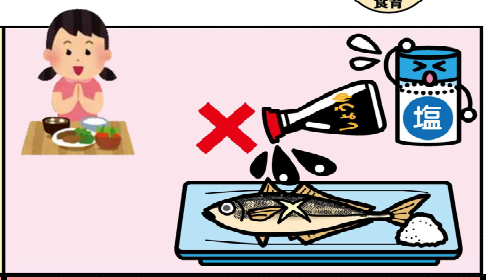
自分の健康のためにできること



朝ごはんを食べる習慣をつける

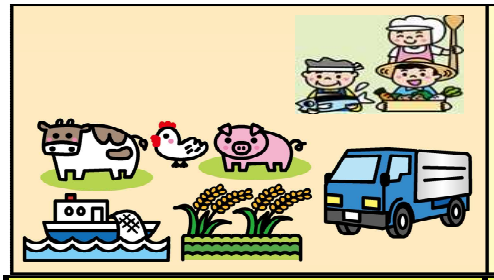


ゆっくり，よくかんで食べる



塩分のとりすぎに気をつける

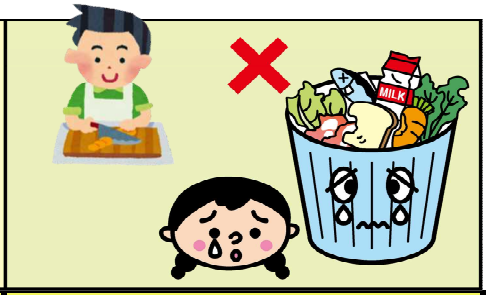
食の未来のためにできること



食べ物が何からできているのか，どこから来るのかを知る



地域でとれたものや環境に配慮した食品を選ぶ



食べ物の無駄をなくし，食品ロスを減らす



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

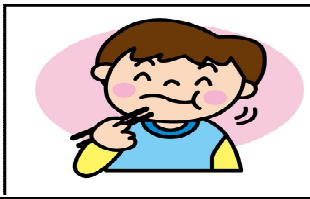


どんなにおいしい食事でも，歯が健康でないとよくかんで味わうことができず，おいしさが半減してしまいます。また，歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し，健康な歯を保てるよう，毎日の食べ方にも気をつけましょう。

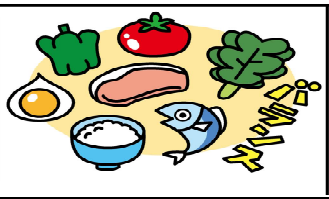
健康な歯を保つためのポイント



ひと口30回かむ



食事はよくかんで食べましょう



バランス良く食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをしましょう



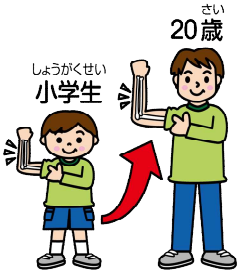
6月は牛乳月間です！



給食にはどうして牛乳が出るの？

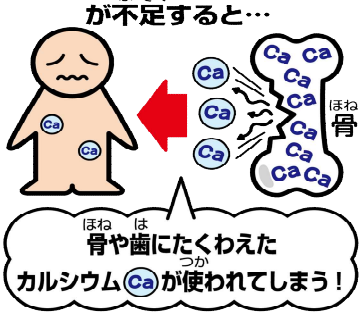


カルシウムの量



牛乳に多く含まれる『カルシウム』をしっかりとってほしいからです。カルシウムは，骨や歯をつくる材料となり，そのほかにも筋肉を動かしたり，ケガをしたときに血を止めたりする大事な働きをします。骨にたくわえられるカルシウムの量は，小学生のころから急激に増え，20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に，毎日続けてカルシウムをとることで，じょうぶな体がつくられるので学校では牛乳を出しています。

体（体液）の中のカルシウム(Ca)が不足すると…



今日の牛乳どんな味？





牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが，日によって少し味が違うときもあります。それは，工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく，野菜や果物などと同じ『農産物』だからです。



宮っ子ランチ（春）

自然のめぐみ
キラキラ献立です。



5/12(火)

≪こんだて≫
- むぎいりごはん
- ぎゅうにゅう
- ぶたにくとみややさいいため
- かんぴょうのごまずあえ
- はるやさいのみそしる

宮っ子ランチは，私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。栃木県産や宇都宮市産の農産物を豊富に使った献立となっています。自然の恵みに感謝して給食をいただきました。





トマトは1cm角に切って，オーブンで焼いています。



★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。

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）

