

## 今月は食育月間 「食育」って何でしょう？

食育は生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「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ものとして、その推進が求められています。子どもの食育では、学校、地域などが連携して進める必要があります。

## 食事のマナーを身につけよう！！

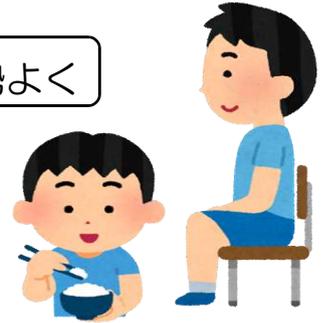
### 食事の前に手を洗う

毎日清潔なハンカチを持参し、食事前に必ず手を洗うようにしましょう。



### 背を伸ばして姿勢よく

見た目もよく、食べやすい姿勢です。食器を持って食べましょう！



### 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします



食事への感謝を  
忘れずに！



### ごはんとおかずは交互に

1品食べは主食の食べる量が少なくなり、脂肪やたんぱく質の摂取が多くなってしまいます。



## 6月4日～10日は歯と口の衛生週間

### 良くかんで食べて食べよう！



良くかむことは食べることの原点。しっかりかむには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきやぶくぶくうがいを忘れずに！自分の食べ方を見直しましょう！

### 良くかむといいことがたくさん

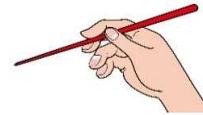


- ① 食べ物を小さくして消化・吸収をよくします。
- ② 脳（満腹中枢）におなかがいっぱいという信号を伝え、食べすぎを防いでくれます。
- ③ 唾液には食べカスを取ったりするなど口の中を掃除する働きがあります。
- ④ 顎の筋肉を動かすことで、顔周りの血管などが刺激され、脳の働きが活発になるとされています。

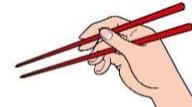
### おはしを正しく持って食べる

おはしを正しく持ち、使いこなしましょう。

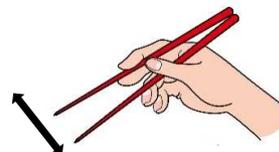
- ① えんぴつのように、はしを1本持ちます。



- ② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



- ③ 食べものをはさむ時には親指、人差し指、中指で上の足を動かします。



下のはしは動かしません。

# 食中毒を予防しよう

食中毒が心配な季節になりました。次の食中毒予防の3原則をしっかりと守りましょう！

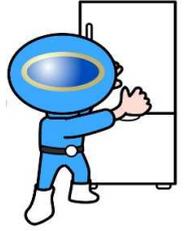
## 『つけない』

- ・帰宅した時は手洗い，うがいをする。
- ・調理前によく手を洗う。
- ・調理中に魚や肉などを扱った後は石けんをつけて手をよく洗う。
- ・包丁やまな板などはこまめに洗う。



## 『増やさない』

- ・購入した食品は帰宅後，速やかに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- ・調理したものはすぐに食べる。



## 『やっつける』

- ・まな板，包丁，ふきんなどをよく消毒する。
- ・食品の内部まで火が通るように，よく加熱する。



お家の人と

やってみよう！



今月の献立から  
作ってみよう！

## 生揚げと野菜の煮付け



### 【材料 4人分】

生揚げ	1枚(200g)
豚小間	40g
にんじん	中2/3本
玉ねぎ	1個
干しいたけ	2枚
グリーンピース	12g
水煮たけのこ	80g
しょうが(みじん)	小さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
しいたけの戻し汁	80cc

### 【作り方】

- ① にんじん，たけのこは短冊切り，玉ねぎはくし形，干しいたけは戻して短冊切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- ② 生揚げは1cm幅に切り油抜きして，たけのこは下茹でしておく。
- ③ 油でしょうが，にんじん，玉ねぎを炒める。
- ④ 干しいたけ，たけのこを加えて炒める。
- ⑤ 干しいたけの戻し汁を加えて煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったら，砂糖，しょうゆ，生揚げを入れる。
- ⑦ グリーンピースを加え，最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。  
ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってください。

★宇都宮市で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。

5/10（火）に使用した小松菜で検査をしました。放射性セシウム，放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。  
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>)