



6月食育だより

令和7年6月号

宇都宮市立陽北中学校

運動会お疲れ様でした。気温の変化が激しい中、練習も本番も元気に頑張っていましたね。この時期は、ジメジメと蒸し暑かったり、肌寒かったり体調を崩しがちです。規則正しい生活を心がけましょう。また、食中毒予防のためにも食事の前の手洗いをしっかりしましょう。



6月は食育月間



6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。生徒の皆さんたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。



よくかんで食べてますか？



食事をゆっくりよくかんで、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おいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

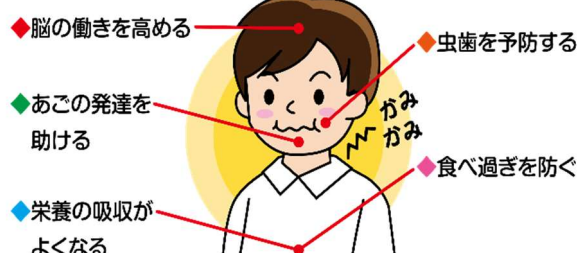


食事マナー 出来ていますか？



食事マナーは、一緒に食べる人同士がお互いに気持ちよく食事をするための心づかいです。給食委員が、食事マナーについて説明します。出来ているかチェックシートで確認し、出来ていないところは出来るようにしましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

🗉 こたえは、次のページにありますよ！わかるかな？



地産地消を積極的に活用します（16～20日）



陽北地区は、岩曽栄農団のみなさんから旬の野菜を届けていただいています。献立表の下の部分に届けていただく野菜名が書いてありますので、見てくださいね。

その他、毎日飲む牛乳は栃木県産の牛乳を株式会社酪乳業から、コッペパンや食パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」、米粉パンは栃木県産米粉「あさひのゆめ」を使って作られ、(有)滝乃金田屋から届けていただいています。



朝ごはんを食べましょう



早寝早起き朝ごはんを意識して規則正しい生活習慣を身につけることで、十分な睡眠や学習意欲、気力などの向上につながります。

○頭のスイッチ…ごはんに含まれるブドウ糖は、脳の唯一の栄養源です。

○からだのスイッチ…朝ごはんを食べることで体温が上がります。

○お腹のスイッチ…腸の動きがよくなり、排便を促します。



◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



歯と口の健康週間カミカミ献立 ほ

6/4～10は「歯と口の健康週間」です。歯を強くするためには、カルシウムを多く含む食品をとったり、歯周病予防には、食物繊維を多く含む野菜や果物を積極的に食べたりすることが大切です。

また、歯の表面をきれいにするには、かみごたえのある食べ物をとると、だ液の分泌がうながされ効果的です。よくかんで食べることを心がけましょう。

県民の日献立 15日 ほ

6月15日は栃木県民の日です。明治6(1873)年、栃木県と宇都宮県が合併しおおむね現在と同じ地域の栃木県が成立しました。今年で152年になります。栃木県民に愛される「モロ」のから揚げや特産物「かんぴょう」を使ったみそ汁、そして年に1度の「県民ゼリー」で栃木県の誕生日を祝いましょう。

好き嫌い克服献立 ほ 「ねぎ」を食べよう献立 10日

ねぎは強い香りで苦手な人も多い野菜です。ねぎに含まれる硫化アリルは、抗菌作用や血行促進作用があり、疲労回復や風邪予防などに効果的です。「豚バラねぎ塩丼」は、炒めた豚肉に、特製「ねぎ塩ダレ」（ごま油でみじん切りしたたっぷりのねぎ・しょうが・にんにく・レモン汁を熱して作ります）をからめて仕上げます。これならねぎも食べられそうですね。

今月のめあてから 「食器を正しく並べよう」献立 19日

和食での食器の正しい置き方は、ごはんを左手前に、汁物を右手前に置くのが基本です。毎日の給食でも正しく並べるようにしましょう。各階の配膳室前に盛り付け図を参考にしてくださいね。

今月の宮っ子ランチ

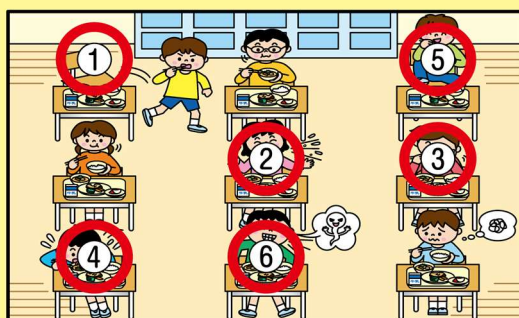
宇都宮産トマトを使った献立 30日



今月の宮っ子ランチも宇都宮市の旬のトマトを使った「ミートボールと野菜のトマト煮」です。まもなくビニールハウスの栽培は終わり、路地物のトマトが出てきます。今回は、陽北地域の農家さんから届けてもらいます。

こたえ

Q1



Q2 ②

（おなかの苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。）