6月 食育だより

令和8年度　No.3

宇都宮市立陽北中学校

6月は食育月間



子どものうちから健全な食生活を送ることは，生涯にわたって健やかな心と体を培い，豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は毎日の生活リズムを確立し，健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今月は，私たちの健康な心と体をつくる大事な「食事」について見直す機会にしてほしいです。

学校における食育 ～食に関する指導～

学校における食育は、教育活動を通して食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。

1. 何を知っているか、何ができるか【知識・技能】

〇食事のバランスや旬の食材，地域の食文化などを学び，自分自身の健康を支える知識を身につけていきます。



2. 知っていること・できることをどう使うか【思考力・判断力・表現力など】

〇「季節に合った旬の食べ物は何かな？」「運動したからこれを多めに食べよう」などと食生活や食を選択する場面で，正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育てていきます。

給食の時間で



地産地消や旬，食文化などを献立で伝え，あいさつやマナーを学び，思いやりの心も育みます。

授業の中で



家庭科，保健体育，特別活動，総合，道徳など食に関連した内容と連携して行います。

個別的な相談指導で



食物アレルギー対応などを保護者や医療機関と連携して行っていきます。

3. どのように社会や世界とかかわり、よりよい人生を送るか【学びに向かう力・人間性など】

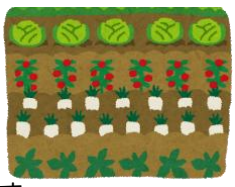
健康や食のさまざまな課題に関心をもち，健やかな食生活を送り，そのための社会づくりにも貢献していく態度を身につけます。食を通して命や周りの人を大切にする心を育みます。

校内食事マナー週間



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。気をつけたい食事マナーについて，給食委員が『マナーポスター』を作成しました。また，24日の献立は，「正しいマナーで食事をしよう」献立です。「食事の姿勢」や「正しい食器の並べ方」を意識して食べてください。

地産地消活用ウィーク　15(月)～19(金)



陽北地区は，岩曽栄農団のみなさんから旬の野菜や新米の時期にはお米を届けていただいています。献立表の下部に届けていただく野菜名が書いてありますので，ご覧ください。

その他，毎日飲む牛乳は栃木県産の牛乳を㈱栃酪乳業から，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」を使用したものが㈲滝乃金田屋から届けていただいています。



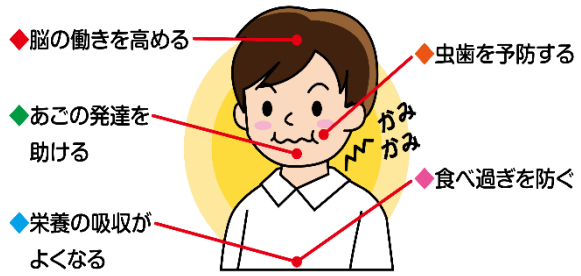
健康な体づくりは『よくかむ』ことから!!



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。

６月４日～10日は，「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して，食べた後はしっかり歯をみがき，健康な歯と口を保ちましょう。４日には，噛み応えのある献立「カミカミ献立」がでます。

「よくかむ」ことで得られる効果





６月１日は，国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ，日本では一般社団法人Ｊミルクが，この日を「牛乳の日」，６月を「牛乳月間」と定めています。

牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれるたんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため，白く見えます。バターが黄色いのは，乳脂肪に含まれるビタミンＡの中のβカロテンという黄色い色素によるもので，もともと牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



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」を多く含むからです。カルシウムは，骨や歯の材料になります。人間の骨量（こつりょう）は，18～20歳のころがピークで，年を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するために，成長期の今，カルシウムを十分にとることが必要です。乳アレルギーがある人は，乳以外のものからカルシウムをとりましょう。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は，生き物である牛が生み出す農産物であるため，飼育環境や季節，えさなどの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度，組み合わせる食べ物や飲む人の体調などによっても，感じ方が変わります。



入梅献立　5日

「入梅」は梅雨入りの時期に設定された「雑節」です。現在，太陽黄経が80度の時で今年は6/11頃になります。この時期は，高温多湿で胃腸の機能が低下しやすく食中毒なども心配な季節です。「殺菌・防腐効果」や「疲労回復」に役立つ「梅干し」や「しそ」を使った「アジの紀州漬け」「ゆかりあえ」で，ジメジメした時期を乗り切りましょう。

ほ 県民の日献立　15日

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県域の栃木県が成立しました。今年で153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。

ほ 今月のめあてから「正しいマナーで食事をしよう」献立　24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。

ほ 好き嫌い克服献立「ねぎ」を食べよう献立　30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。

ほ 月の宮っ子ランチ 旬のたまねぎを使った献立　9日



宇都宮市の「たまねぎ」は，４～６月に多く収穫されます。陽北地区の農家でも作っています。宇都宮のたまねぎは，水分量が多く，甘みが強くて辛味が少ないのが特徴です。給食での登場が多いたまねぎですが，今回は，かますという魚にでん粉をつけて揚げたところに，うす切りにしたたまねぎ･酢･砂糖･しょうゆで作ったソースをからめていただきます。

宇都宮のタマネギ栽培

鬼怒川流域の西側（瑞穂野地区や雀宮地区など）で多く栽培され，年間約160～170トン，約80万～85万個(※)ほど，収穫されています。



※タマネギの重さを1個当たり200gとした場合

