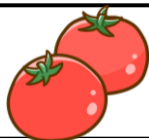


食育だより



令和7年
6月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立陽東小学校

6月になり暑い日がだんだん増えていきます。また、梅雨入りももうすぐです。梅雨の時期は高温多湿により、カビや細菌が繁殖しやすくなるため食中毒には注意が必要です。食中毒を防ぐために、まずは食べ物を触る前や食事の前には手洗いをしっかり行いましょう。暑さに負けないために給食をたくさん食べて体調を整えましょう。

6月の行事食は……



6月4～10日 歯と口の健康週間

4～10日は歯と口の健康週間です。給食では6日に「カミカミたこメンチ」9日に「カミカミりんごゼリー」を提供します。どちらも噛みごたえを意識したメニューなので、いつもよりもよく噛んで食べましょう。よく噛んで食べると、少量で満腹を感じることができ、腹持ちも良くなります。また、食べ物の栄養が吸収されやすくなります。他にも唾液がたくさん出るため虫歯の予防にもつながります。



6月13～19日 地産地消強化週間

13～19日は地産地消強化週間です。いつもよりたくさんの宇都宮市産や栃木県産の食材を使用した給食を提供予定です。「農業大国うつのみや」とよばれる宇都宮市をはじめ、さまざまな農業や酪農が栃木県では盛んに行われています。地産地消とは生産された食物をその地域内で消費することをいいます。移動距離が短いため新鮮なものを食べることができます。



6月13日 栃木県民の日献立

6月15日は栃木県民の日です。1873年に当時の栃木県と宇都宮県が統合され、おおむね現在の形の栃木県が生まれました。栃木県ではこれを記念し、県民が郷土について理解と関心を深め、より豊かな郷土を築きあげることを期する日として、1985年に6月15日を「栃木県民の日」と決めました。給食ではにらやかんぴょうなど栃木県産の食材や県民のソウルフードであるモロを提供します。



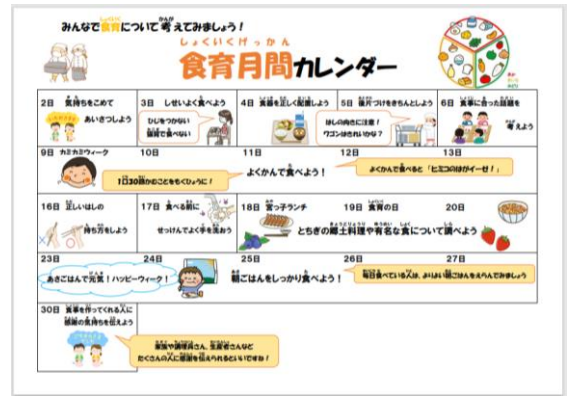
6月18日

宮っ子ランチ「ブルーベリー」

今月の宮っ子ランチは「ブルーベリー」です。平石農産物直売所から購入した宇都宮市産ブルーベリーを、調理員さんが一つひとつ手作りしたブルーベリーマフィンを提供します。ブルーベリーは6～8月頃に旬を迎える果物で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、ブルーベリーの紫色は「アントシアニン」と呼ばれる色素のはたらきです。これには目の疲れや視力、視覚の回復を助ける役割があります。

6月は食育月間です！

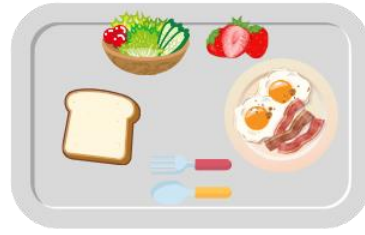
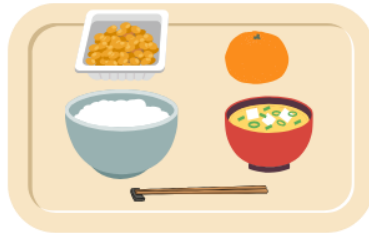
毎年6月は食育月間と定められています。陽東小学校では給食委員会が中心となって「食育月間カレンダー」や「ポスター」を作成し教室などに掲示しています。カレンダーを確認しておいしく、楽しく食べることができるように実践しましょう。



内容を一部紹介

23～27日の重点目標 朝ごはんをしっかりと食べよう！

理想の朝ごはんを考えよう！
ごはん派？パン派？



理想の朝ごはんの一例を載せています



朝ごはんを選ぶポイント！

- ごはんやパンでエネルギーチャージ
→朝起きたときにはエネルギーが少なくなっているため、エネルギー源になる炭水化物を食べましょう。
- 納豆や卵でからだづくりの材料を補給
→からだづくりをするために、血や肉になるたんぱく質を食べましょう。肉や魚、乳製品も効果的です。
- 野菜や海藻、果物を忘れずに
→からだの調子を整えるためにはビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物を食べましょう。

朝ごはんを食べると良いことだらけ！

- 体内時計の調整ができる
→毎朝決まった時間にごはんを食べることで体内時計がリセットされ生活リズムが整います。
- 脳を目覚めさせる
→脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。糖분을補給して脳を目覚めさせ集中力をアップしましょう。



自分に合った朝ごはんを選ぼう！

- 朝ごはんを食べたのにお腹が減るなあ
→量が足りていないのかもしれませんが、量を増やすか、腹持ちの良い食べ物を選びましょう。
- 太ってきたから食べないでいいのかな
→食べないほうが肥満の原因になります。普段食べすぎていませんか？適正量をバランス良く食べましょう。



給食クイズ

- Q1 「いそべあえ」や「いそべあげ」などの「いそべ」は何を使った料理でしょう？
- Q2 「あじ」という魚の体の側面にある硬いうろこは何と呼ばれているでしょう？
- Q3 大根を生で食べたいときは上、真ん中、下のどれが向いているでしょう？

答えは今月の給食もりつけ表＆一口メモを見てね！

