



# もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和元年7月



宇都宮市民の食育を陰から見守り、応援してくれるキャラクターです。背中に大きなマイ箸を背負い、物を大切にすることを伝えます。

## 食育の推進に御理解と御協力をよろしく申し上げます。

本市の小中学校では、給食の時間はもちろんのこと、学級活動や家庭科の授業など様々な活動を通して、6つの「食育の視点」を踏まえ、食に関する知識や技能を身に付けられるように指導しています。

そして、生涯を通して健全な食生活を実現できるようにするには、学校で学んだことを日常生活に生かし、実践することが大切ですので、学校と家庭が手を携えながら食育を推進していきます。



学校

①食事の重要性

②心身の健康

③食品を選択する能力

④感謝の心

⑤社会性

⑥食文化

### 食育の視点



家庭

※ 詳細は、宇都宮市ホームページ [検索](#)「小中学校における食育の推進」を御覧ください。

～食べることを通して心も体もパワーアップ大作戦～

## 野菜を食べるように心がけましょう！

ライフスタイルの変化から、「生活習慣病」にかかる人が増加しており、今や大人だけでなく、子どもでもかかる可能性があります。

家族みんなが健康に生活するためには、主食（ごはんなど）、主菜（魚・肉など）、副菜（野菜など）、汁物を組み合わせた栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

特に、野菜は不足しがちなため、サラダやおひたしなどの副菜を1品足したり、みそ汁やスープを具だくさんにしたりして、毎食、野菜を食べるように心がけましょう。

学校給食でも、たくさんの野菜が食べられるように工夫しています。



ゆでる、炒めるなどして、火を通すと、かさが減って食べやすくなりますよ。

### お知らせ

## 第14回宇都宮市食育研究大会を開催します。

【日時】令和元年7月29日（月）9:50～12:00

【場所】作新学院大学 作新清原ホール（宇都宮市竹下町908番地）

【主な内容】・学校給食の発展に貢献した方々の表彰式

・食育の取組の実践発表

・講演会

演題「学校・家庭・地域がつながる食育 ～子どもが伸びる食育を目指して～」

講師 宇都宮大学 大森 玲子教授

食育について考える良い機会ですので、ぜひ足をお運びください。

## 食育関係コンクールの作品を募集します。



今年も、小学生対象の「食育啓発ポスターコンクール」と中学生対象の「あなたのためのお弁当コンクール」の作品を募集します。詳細は、学校から配付される作品募集一覧を御確認ください。

たくさんの作品をお待ちしています。



## 本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <http://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード スマートフォン  
タブレット用



～ 食育スローガン：食事のときには、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」～

<問合せ：宇都宮市教育委員会学校健康課 学校食育グループ Tel. 632-2757>