



もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和3年度 第1号



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。

生きる力を育む「食育」の推進を！

子どもたちが健やかに成長したり、元気に勉強や運動をしたりするためには、規則正しく栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。また、今だけでなく、生涯を通して健全な食生活を送るためには、子どもの頃から食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける必要があります。

そのため、学校では、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、給食の時間や家庭科の授業など教育活動全体を通して、大型テレビを活用するなど工夫して食に関する指導を行っています。

学校と家庭が連携して食育に取り組むことで、相乗効果が期待できますので、御理解と御協力をお願いします。



「食育」とは…

国が定める「食育基本法」では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であるとした上で、「食育」を生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けています。

チャレンジ 家庭で取り組みたい「食育」

家族みんなで実践しましょう。

◆朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



脳と体を目覚めさせ、一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

早寝、早起きを心掛けましょう。

◆栄養のバランスを考えて食べましょう。

必要な栄養素を過不足なく摂取することで、健康の維持増進につながります。

減塩にも心掛けましょう。



◆ゆっくりよく噛んで食べましょう。

満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。あごの発育や虫歯の予防などの効果も期待できます。



◆食べ残しをなくすなど、食品ロスを削減しましょう。

食べ物を大切にする心を育み、持続可能な社会を構築しようとする態度を身に付けることができます。



◆家庭菜園など、作物を育てる体験をしましょう。

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。



◆日本の食文化を伝えましょう。

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

郷土料理や行事食を取り入れましょう。



全校で、春・夏・秋・冬の季節ごとに「宮っ子ランチ」を実施します。

「宮っ子ランチ」は、宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化を子どもたちに伝え、郷土への愛情を育むために開発した宇都宮ならではの献立です。

お子様の学校で実施される際には、献立や使用している食材などについて、ぜひ、御家庭でも話題にしてください。

※献立の詳細は、各学校の献立表や宇都宮市公式 Web サイト [\(検索宮っ子ランチ\)](#) を御覧ください。



給食で愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

市教育委員会や学校の食育の取組も随時ブログで紹介しています。

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

QRコード  (スマートフォン/タブレット用)

