



# 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2号



食に対する関心や、感謝の気持ちを持って〇だよ。

## 健康に過ごせるよう、バランスの良い食事を心がけましょう！

国が20歳以上の人を対象に実施した「令和2年度食育に関する意識調査」では、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて「自宅で食事を食べる回数が増えた」と回答した人の割合は35.5%、「料理を作る回数が増えた」と回答した人の割合は26.5%でした。皆さんの御家庭は、いかがでしょうか。

このような時だからこそ、食事に関心を持ち、何を選んで、どのように食べたらよいのかを考えて食べるのが大切です。

特定の食品や栄養素を摂ることで、病気を予防できるものではありませんが、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事を食べて、健康に過ごせるようにしましょう。



主食：ご飯やパン、麺  
主菜：肉・魚・卵・大豆製品を多く含むおかず  
副菜：野菜・きのこ・海そうを多く含むおかず

## チャレンジ「お弁当の日(おにぎりの日)」を通して、できることを増やしましょう。

本市では、食事について親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心などを育むために、毎年10月以降に「お弁当の日」を実施しています。

今年度は、全ての学校が、家庭での実践と組み合わせながら「おにぎりの日(※)」を1回実施しますが、実情に応じて「お弁当の日」を複数回設定し、1食分のお弁当を作る学校もありますので、実施日や取組方法等については、各学校から配布される通知で確認し、御理解と御協力をお願いします。

### 目標

◎自分や家族の健康を考え食事を作るための基礎を身に付ける。

### 【全児童生徒】

- ・ご飯をしゃもじで茶碗によそうことができる。
- ・おにぎりを作ることができる。



### 【小学校5年生以上】

- ・ご飯を炊くことができる。



(※)「おにぎりの日」は、児童生徒が主食のおにぎりを家庭で作って持参し、給食でおかずなどを提供する方法です。

## 小中学校における食育の取組パネル展

本市の学校給食や食育の取組を紹介するパネルを展示します。ぜひご覧ください。

【期間】令和3年10月5日(火)～15日(金)

午前9時～午後9時30分

(初日は午後1時から、最終日は午後1時まで)

【場所】宇都宮市立南図書館 ギャラリー

## 10月は「とちぎ食育推進月間」、 「食品ロス削減月間」です。

御家庭でも、旬の食材を食べたり、食べ残しをしないようにしたりするなど、できることから食育に取り組んでみてください。



## 「第16回うつのみや食育フェア」 今年は、オンラインで開催決定！！

### ・食育に関する動画配信

朝食づくりの紹介や農家さんへのインタビュー、食育クイズ動画をYouTubeで配信。プレゼント企画もあります。

### ・オンラインで社会科見学(宇都宮中央卸売市場)

Zoomを使って、市場の社会見学を開催します。各組20名程度で3回実施予定。申し込みは公式ホームページへ！

### ・お弁当フォトコンテスト

皆さんの手作りお弁当をInstagramに投稿しませんか？  
素敵な投稿をしていただいた方にはプレゼント  
詳細は、公式HPをご覧ください。

【公式HP】 <https://utsunomiya-shokuiiku-fair.jp>

※ 学校から児童生徒に配付されている個人用パソコンからもご覧いただけます。



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

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