



6月に入り梅雨の季節となりました。外での活動も制限されてしまいがちですが、子供たちには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいですね。

【令和7年6月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

食育月間

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただし、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりする



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも
●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をするなど

「かむ力」をつける食事

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



よくかんで食べることは、虫歯や肥満の予防、消化の促進、味覚の発達、脳の働きの活性化など体にいいことがたくさんあります。

よくかむために大切なこと

- ・「かむ力」をつける
- ・かむための歯をじょうぶにする

歯をじょうぶにするには、歯ごたえのある食品を食べ、歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」をとることが不可欠です。

かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

よくかむためのポイント



ひと口15~30回かみ、ゆっくり食べ



るものやお茶などで流し込まない。



本やテレビを見ながら食べない。

【令和7年6月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

食育月間



とちぎランチでとちぎ市を食べよう！

今年も栃木市の農産物を使った給食「とちすけランチ」を実施します。6月は、「ご飯、牛乳、ぶた肉の新しょうが焼き、にらのナムル、トマトとたまごのスープ」の献立です。この中に地場産物がいくつ隠れているかな。

今年度の実施・実施予定

月	6月 (18日に実施)	7月	9月	10月	11月	12月
献立	ご飯(コシヒカリ) 牛乳 ぶた肉の新しょうが 焼き こまつなともやしのナ ムル トマトとたまごのス ープ	ご飯(コシヒカリ) 牛乳 ぶた肉とたまねぎの あまから煮 こまつなともやしのい そかえ じやがいものみそ汁 とち介とちあいかぜ リー	コッペパン 牛乳 とち介巨峰ジャム トマトとなすのスパ ゲッティ とり肉のハーブ焼き キャベツときゅうりの サラダ	ご飯(コシヒカリ) 牛乳 ぶた肉とにらのキム チ炒め やみつきもやし にらのみそ汁 中華スープ 県産ヨーグルト	ご飯(コシヒカリ) 牛乳 ビーフカレー オムレツ もち麦入りほうれん そうのサラダ とち介巨峰ゼリー	ご飯(コシヒカリ) 牛乳 みそすき焼き とち介たまごやき にらともやしのおひ たし
主な市産品	豚肉 レタス きのこ カブ	豚肉 レタス きのこ カブ	ブドウ レタス きのこ カブ	豚肉 レタス きのこ カブ	牛乳 レタス きのこ カブ	牛乳 レタス きのこ カブ
主な寺尾産	玉ねぎ レタス 大根 ブロッコリー	玉ねぎ レタス 大根 ブロッコリー	なす レタス 大根 ブロッコリー	ねぎ レタス 大根 ブロッコリー	なす レタス 大根 ブロッコリー	なす レタス 大根 ブロッコリー
県主産品	牛乳 ライス	牛乳 ライス	牛乳 ライス	牛乳 ライス	牛乳 ライス	牛乳 ライス

とちぎ市では、お米をはじめ、麦、豆、野菜、くだものなど多くの農作物が作られているほか、ぶた肉や牛肉などの畜産も盛んです。とちぎのうまいもん、ぜひおぼえてね！

季節のやさい



新たまねぎ

新たまねぎは収穫したばかりの乾燥させる前のたまねぎで、みずみずしく甘みがあります。スライスして軽く塩でもんでから、水にさらすと辛みがぬけて食べやすくなります。辛みの成分である硫化アリルは免疫力を高め、疲労回復に効果があります。硫化アリルは水に溶けやすいので水にさらしすぎないようにしましょう。

ショクイス

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをいたします。

Q 6月15日は県民の日です。さて、栃木県は今年で何歳になるでしょう？

- 147歳
- 152歳
- 160歳

答え

②

6月15日は栃木県民の日です。今から152年前の明治6年、6月15日、栃木市を中心とした栃木県と宇都宮市を中心とした宇都宮県が合併して、現在のような栃木県が誕生しました。

