



もぐもぐだより(食育だより)

宇都宮市教育委員会 令和2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。

「食育」で健康な心と体の基礎をつくりましょう。



6月から学校が再開し、学校給食においても、配膳前に手をよく洗い、飛沫が飛ぶのを防ぐためにグループを作らずに前を向いて食べるようにするなど、新型コロナウイルス感染症対策に努めています。

まだ不安な状態が続いていますが、感染症に負けない強い体を作るためには、1日3食、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。

本市の小中学校では、児童生徒に食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、生涯を通して、健全な食生活を実現するために必要な資質・能力を育成することを目的として食育を推進しています。

給食の時間はもちろん、学級活動や家庭科の授業などを通して指導していますので、学校で学んだことが実践できるよう、ご家庭でも御協力をよろしくお願いします。

① 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



【「食」を通して育む6つの力】

② 心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。



③ 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。



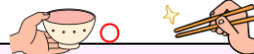
④ 感謝の心

食物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。



⑤ 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。



⑥ 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



～食生活がんばりチェック～

毎日の食事で実践を！

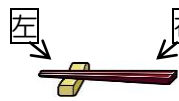
長い休校中、おうち時間が増えたため、1日3食の食事の用意が大変だったというご家庭が多かったのではないのでしょうか。そのような中でも、親子でホットケーキなどを作ったり、家庭科の調理実習の予習復習をしたりして、料理に関心を持ったという子もいたようです。

いざというときに、子どもたちが自分でより良い食事を選んだり、作ったりできるよう、日頃から、食事の準備や片付けに関わらせましょう。まず、次のことからチャレンジしてみましょう。

1 食事の前に
テーブルの上を
ふく。



2 食事の前に
おはしを並べる。



3 料理を運ぶ。



4 「いただきます」、
「ごちそうさま」
を言う。



5 食べ終わった
後の食器を片
付ける。



6 料理の手伝い
をする。



※ 上のチェック項目は、1・2年生用の「スタンダードダイアリー」に掲載している内容です。
3・4年生用、5・6年生用、中学生用には、ステップアップした内容を掲載しています。

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。

子どもたちに人気の学校給食の味を御家庭でも再現してみませんか。

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)

