



令和5年6月号

宇都宮市立陽北中学校

給食室の空調工事は予定通り進んでおり、来週 19 日から予定通り給食がはじまります。約3週間のお弁当対応大変お世話になりました。



6月は全国的に食育を推進する「食育月間」毎月19日は「食育の日」となっています。「食育」という言葉を耳にする機会が多くなったと思いますが、食育は一生宝物となり心身の健康に大きな役割を果たしています。この機会に是非日頃の食生活を振り返ってみましょう。



グループ会食再開します



新型コロナウイルス感染症がら類感染症へ移行したため、給食についてもコロナ禍以前の対応に戻ります。給食再開の6/19(月)から『グループ会食』を再開します。

食事マナーを意識しよう

みなさんが楽しい気持ちで食事をするためのルールが「マナー」です。毎日の食事でも繰り返すことで理解が深まり、習慣化され、身につきます。



会話を楽しみながらの食事をする事は、よいことですが、大声で話したり、口に食べ物を入れたまま話をしたりすることは、マナー違反です。

食事の会話は、食事にあった楽しい話をしましょう。相手がいやがる話や、きたない話はやめましょう。



久しぶりのグループ会食ですね。みなさんにとって楽しい給食の時間になるよう、ひとりひとりが心がけましょう。



正しい配膳

各階の配膳室にはあってある『もりつけ図』を参考に並べましょう。27日(火)



【和食】
ごはん：左
汁もの：右



【洋食】
パン：左
スープ：右



よくかんで食べよう！ ～よくかむといいこといっぱい

- 肥満防止 ゆっくりよく噛むと、満腹感が得られて食べすぎを防ぎます。
- 味覚の発達 じっくり味わうことが出来て味覚が発達します。
- 言葉の発音ははっきり 口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。
- 脳の働きを活発に 噛むことで、脳への血流が増加し働きが活発になります。
- 歯の病気予防 よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液の抗菌作用によって口の中がきれいになります。
- 胃腸快調 かむことで食材がかみ砕かれ、だ液の消化酵素の分泌がさかんになり、消化を助けます。
- 全力投球 よくかむと全身に活力がみなぎり、体力が向上します。



かみごたえのあるカミカミ献立 6/20(火) 21(水) 22(木) 28(水) よくかんで食べてね