

食育だより



令和6年
6月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

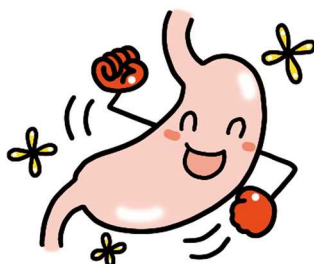
6月に入り、梅雨の季節になりました。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。そして、6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間も始まりました。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



ば よぼう
むし歯を予防する!



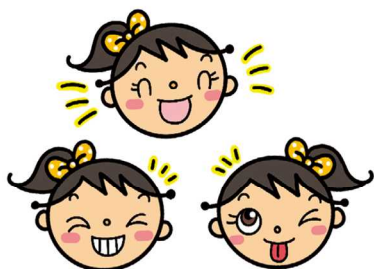
しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



た す ふせ
食べ過ぎを防ぐ!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



きおくりよく たか
記憶力を高める!



リラックスできる!

つ ゆ き せ つ し ょ く ち ゅ う ど く ふ せ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

こんなことに き 気をつけ ましょう



しょくじ まえ ち ょ う り ま え
食事の前、調理の前にはせっけん
であら
よく手を洗いましょう。



やさい くだもの り ゅ う す い
野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
れいぞうこ ほ かん
冷蔵庫で保管しましょう。



なまにく さかな あつた
生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
やさい くだもの ひ どお
野菜や果物など火を通さないものを
切ってははいけません。生肉などは
いちばんあと き
一番最後に切るか、できれば調理器具
を つか
分けて使うようにしましょう。



なま た ま で し っ か り ひ
生のまま食べず、中までしっかり火
とお た
を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく
ち ょ う り
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
つか
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
せんざい り ゅ う す い
洗いましょう。よく乾かして保管し、
あらかわ
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

ひとを良くする「食」～食育月間に寄せて～

6月は「食育月間」です。「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、偏った栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエット、SNSなどからの誤った情報による健康を損なってしまうことが心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。今月は、お子さんと「食」の大切さについて、あらためて話をしてみてください。



「ふれあい給食」が実施されました！！

5月22日、23日の2日間、地域の方々を招待し、ランチルームで「ふれあい給食」が行われました。ふれあい給食は、5年ぶりに再開され、地域のみなさんと2年生の児童が、たのしく会食をしました。

最後に、児童が作った、お手紙や折り紙などを渡すなどして短い時間でしたが、地域の方々とふれあう時間ができました。そこで、「ふれあい給食」で大好評だったメニューを紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



～*～

【揚げモロのケチャップ和え】

材 料 名	分量（4人分）
モロ角切り（1 cm角）	200 g
酒	2.4 g
生姜（すりおろす）	2 g
塩	0.4 g
片栗粉	25 g
揚げ油	20 g
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1

〔作り方〕

- ① 1 cm角に切ったモロに、酒・生姜・塩で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて、揚げる。
- ③ 鍋に、Aを合わせて、煮立たせる。
- ④ ③に揚げたモロを加え、混ぜ合わせたら完成です。