

もいもい

しょくいく
～食育だより～
6月号 かいどうしょうがっこう 2023

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

お家の方と読んでください。

気温が上がリ、夏らしい季節になりました。6月は雨がが多く、湿気が多い時期です。湿気が多くなると食べ物が傷みやすく、食中毒の原因にもなります。うがい・手洗いをよく行い、食べ物の保管方法にも気をつけましょう。また、6月は食育月間です！普段より、食育について考えてみてください。

きゆうしょく あおぞら給食



5月10日(水)は、あおぞら給食を実施しました。コロナの対応が緩和され、校庭の自由な場所で間隔をとって、おしゃべりありの給食でした。縦割り班活動が初めての1年生は、最初の頃は緊張していましたが、すぐに打ち解けていました。いつもとは違う場所、違うメンバーとの給食は、皆、楽しそうに食べていました。



がっ いく かん
6月は **食育月間**
 しょく げっ



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。児童の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけではなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。家庭でも、楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活などを心掛けるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

ねん きゅうしょく
1年ふれあい給食

5月25日(木)は、1年ふれあい給食を実施しました。1年生の保護者を招き給食を食べました。みなさん笑顔で楽しそうでした。その後、学校栄養士による「海道小学校の給食について」の講話を行いました。給食の試食・在り方や食事マナーなどの食育の話を通して、海道小学校給食に対する理解を深めることができました。1年生の保護者の皆様、ありがとうございました。





とよさとちいきがっこうえん
豊郷地域学校園
しょうちゅういつかんきょういく
小中一貫教育

うつのみやし
宇都宮市では、すべての子どもたちが、学力や豊かな心、健康・体力
ちやくじつ み つ しゅうじつ がっこうせいかつ おく
などを着実に身に付け、充実した学校生活を送ることができるよ
しょうちゅういつかんきょういく ちいきがっこうえん とく
う、「小中一貫教育・地域学校園」に取り組んでいます。



とよ さと は くち けんこうしゅうかん

豊郷 歯と口の健康週間



よく噛むことの効果

食べ物の消化・吸収をよくする

食べ物を噛み砕く時、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収されやすくなります。

むし歯の予防に役立つ

よく噛むと、だ液が多く出て、口の中でむし菌が活動しにくい状態になります。

肥満を防ぐ

よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぎます。

脳の働きを活性化させる

よく噛むと、血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。



食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類は噛みごたえの大きい食べ物です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンは噛みごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめです。

豊郷地域学校園では、6月5日(月)～9日(金)まで、豊郷歯と口の健康週間を実施します。歯と口の健康に良い「かみかみ献立」を合同で行います。本校は6月6日、8日に実施しました。豊郷地域学校園の小中学校の栄養士が噛み応えのある食材・歯に良い栄養素を多く含む食材を使った献立を考えました。

また、この週は、6月5日(月)に歯と口の健康週間献立・7日(水)、9日(金)に海道小学校独自の「かみかみ献立」を実施します。家庭でも食事の時には、よく噛んで食べるよう心がけ、歯と口を健康にしていましょ。

とよ さと

しゅうかん

豊郷 マナーアップ週間

豊郷地域学校園では、6月12日(月)～16日(金)まで、豊郷マナーアップ週間で5つの重点目標で実施します。一人一人が、意識して食事マナーを守るようにしましょ。

《豊郷地域学校園統一重点目標》

- ① 食事のあいさつをきちんと言おう
- ② 姿勢を良くして食べよう
- ③ 正しく食器を置いて食べよう
- ④ 正しい箸の持ち方で食べよう
- ⑤ 後片付けを上手にしよう



食中毒予防の3原則



① 菌をつけない	② 菌を増やさない	③ 菌を殺す
<p>食事の前、外から帰ってから、トイレやその後のあとなど、手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>調理したものはすぐに食べるようにしましう。菌はあつという間に増えてしまいます。1個の細菌が2時間後には約4000個にふえます。</p>	<p>肉などは十分加熱したことを確認しましう。ほとんどの菌は、85℃以上になると死んでしまいます。給食室では、中心温度計を用いて1分以上85℃以上の中心温度があることを確認しています。</p>
<p>ハンカチは毎日きれいに洗ったものにかえましよう。</p> 	<p>食品は新鮮なものを使うようにしましう。消費期限を確かめるようにしましう。</p>	<p>包丁、まな板、ふきんなどには、菌がたくさんついています。使用した後は、すぐに洗って乾かしておきましよう。定期的に消毒して菌を殺しましよう。</p> 

たう 田植え



5月11日(木) 地域の方の田ぼをお借りして、2・5年生が田植えを行いました。足場の悪い田ぼの中を、皆頑張って田植えをしました。秋に収穫し、給食で食べます。お楽しみに！

お手伝い、いただいたボランティア様、ありがとうございました。



なえ う さつまいもの苗植え

5月24日(水) さつまいもの苗植えを行いました。うねに穴を開け、丁寧に苗を植えました。海道小の畑で、大きな芋がとれることを願っています。秋にやきいも・給食で食べます。お楽しみに！

お手伝いいただいたボランティア様の様、ありがとうございました。

