

もいもい

～食育だよ～

6月号 海道小学校 令和2. 6. 吉日

お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
食育の日!!

6月は梅雨入りの時期です。梅雨に入ると雨が多く、湿気が多い時期となります。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ましょう！

6月のもくひょう

＜身の回りをよく確認してみよう！＞

えいせいてき しょくじ
衛生的な食事をしよう



しっかり手洗い・うがい



爪は短く

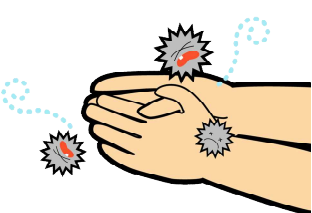


机の上をきれいに



＜ダメな理由＞

手には菌がいっぱい



爪の中に汚れがある



給食が置けない



この時期になると、食中毒が起こりやすくなります。

一人一人の衛生管理が大切になってきます。

予防として、まずは「手洗い」が大切です。石けんを使って、洗い残しがないように念入りに手を洗えるように心がけましょう。

6月は食育月間



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。児童が健康な生活を送るために毎日の食事は生きる上で欠かせないものです。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。ご家庭でも、栄養バランスのとれた食生活などを心掛け、家族団らんの楽しい食卓の機会を多く設けられるようにしたいものです。



か たいせつ
「噛むことの大切さ」



歯を大切に！

＜よく噛むことの効果＞

・食物の消化・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
よく噛むことで口の中の細菌の増殖をおさえてくれむし歯・歯周病・口臭などのさまざまなトラブルから守ってくれます。

・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言われています。

歯に良い食べ物とは、野菜や煮干しのように噛みごたえのある食材です。よく噛むことであごの発達を促し永久歯の歯並びに良い影響も与えてくれます。身近な噛みごたえのある食材を料理に取り入れてみてください。

＜噛みごたえのある食品＞
野菜…セロリ・にんじん・だいこん
キャベツ・れんこん
魚介類…するめ・いか・たこ
煮干し
主食…フランスパン・もち
その他…海藻類・こんにゃく
ピーナッツ・たくあん
りんご

豊郷地区では、「かみかみ献立」をメニューに入れています。本校は6月4日、5日に実施しました。家庭でも食事の時には、よく噛んで食べるよう心がけましょう。





6月 給食レシピ

歯と口の健康週間メニュー

大豆とじゃこの甘辛揚げ



材料 (4名分) (切り方)

大豆	20g
高野豆腐	1枚 (1cm角切り)
じゃこ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
油	小さじ1
さとう	小さじ1 強
みりん	小さじ1 弱
しょうゆ	小さじ1 強
水	大さじ1

A

<作り方>

- ① 大豆は下ゆでおく
 - ② 高野豆腐はお湯で20分浸し戻したら手で絞り水切りする。
 - ③ ボールに①・②・じゃこ・片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
 - ④ 熱した油で③を少しずつ揚げてゆく。
 - ⑤ 鍋にAの調味料を入れ煮たてたれを作る。
 - ⑥ ⑤のたれを絡めて出来上がり。
- ※油で揚げるのでやけどに気をつけてください。

今月の豊郷地区の野菜



食中毒の予防

- ① 菌をつけない
手を洗いましょう
- ② 菌を増やさない
調理したものはすぐに食べましょう
- ③ 菌を倒す
十分に加熱をしましょう



給食再開について

今月から学校給食が再開しました。コロナ感染対策として食事前の手洗い・うがい・アルコールでの手指の消毒を念入りに行っています。配膳時、給食当番の健康状態を確認し給食の準備を開始しています。人との間隔を開け配食をし、給食時も窓を開け換気を行い席も左右前後等一定の間隔をとり前向き給食を行っています。コロナ感染状況が落ち着くまで給食時間はこのような体制で行わせていただきます。今月は生で提供する果物をさけ十分な加熱をした野菜等を献立に入らせていただきました。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

<給食再開の様子>



1年生 小学校はじめての給食

1年生は、6月1日(月)から小学校での初めての給食を体験しました。子ども達の様子を見ていると「学校の給食っておいしいね。」「カレー一番好きだよ。」との声も聞こえ、教室中子ども達の明るい笑顔が広がりました。

<1年生初めての給食の様子>

