

もいもい



～食育だより～

6月号 海道小学校 2015. 6. 1

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

気温が上がり、夏らしい季節になりました。6月は雨が多く、湿度が多い時期です。湿度が多くなると食べ物物が傷みやすく、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付けましょう。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はどうでしょうか。



6月4日は「むし歯予防デー」です!

よくかむことの効果

- ・食べ物の消化・吸収をよくする
食べ物をかみくだく時、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っ
よくか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
よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。
- ・脳の働きを活性化させる
よくかむと脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。



食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類がかみごたえの大きい食べ物です。やわらかい印家のあるパンもフランスパンはか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。

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担がへるため、かみごたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。



豊郷地区では「かみかみ献立」を合同で行います。各学校が一日ごとに献立を考えました。6月1日、2日、4日、5日は、豊郷地区の小中学校がそれぞれ献立を担当しています。家庭でも、食事の時には、よくかんで食べるよう、心がけましょう。



6月は、栃木県食育月間です!

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。家庭での楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活などを心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

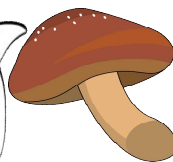
知っていますか? 栃木県のおもな農産物



いちご
生産量は全国1位です。とちおとめが有名ですね。

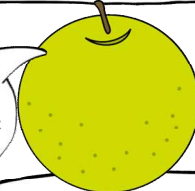


二条大麦
ビールの材料となる麦です。栃木県は生産量が全国1位です。

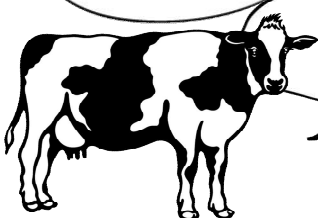


しいたけ
生しいたけの生産量は、全国7位です。他にも、まいたけ・なめこ等が栽培されています。

なし
幸水、豊水を中心に、にっこりも多く生産されています。



牛乳
生産量は全国2位です。栃木県は酪農が盛んです。



とちぎ和牛
やわらかく、脂ののった、栃木の高級和牛です。



かんぴょう
ゆがのおの実の皮をうすくむき、乾燥させたものです。生産量は全国1位です

