

もいもい

～食育だより～

6月号 海道小学校 2019. 6. 1

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!!

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はどうでしょうか。

6月のもくひょう

衛生的な食事をしよう

身の回りをよく確認してみよう！

しっかり手洗い・うがい



爪は短く

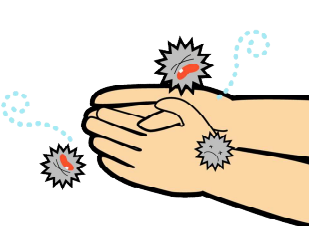


机の上をきれいに



ダメな理由は？

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、まず基本なのが「手洗い」です。石けんを使って、洗い残しがないように正しく手を洗いましょう。

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。



6月4日は「むし歯予防デー」



歯を大切に！

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、口の中でむし歯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言われています。



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減り、噛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、噛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。本校は6月4日、5日、6日に実施します。豊郷地区の小中学校がそれぞれ献立を考えました。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。



給食レシピ

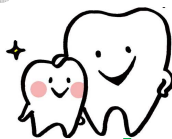


歯と口の健康週間メニュー チリコンカン

材料	(4名分)	(切り方)
大豆	40g	
鶏ひき肉	60g	
赤ワイン	8g	
油	小さじ1	
たまねぎ	140g	(角切り)
じゃがいも	120g	(角切り)
にんじん	60g	(角切り)
マッシュルーム	20g	(粗みじん)
トマト缶	60g	
ウスターソース	10g	
コンソメ	4g	
トマトピューレ	24g	
塩・コショウ・チリパウダー	少々	

＜作り方＞

- ① 大豆は下ゆでしておく
- ② 鍋に油・鶏ひき肉・赤ワインを入れて炒める。少し炒めたらたまねぎを入れる。
- ③ しんなりしたら、にんじん・マッシュルーム・じゃがいもを入れる。
- ④ 焦げないように少しだけ水を入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもが煮えたら、大豆・トマト缶・トマトピューレ・コンソメを入れる。
- ⑥ ウスターソース・塩・コショウで味を整えたら完成

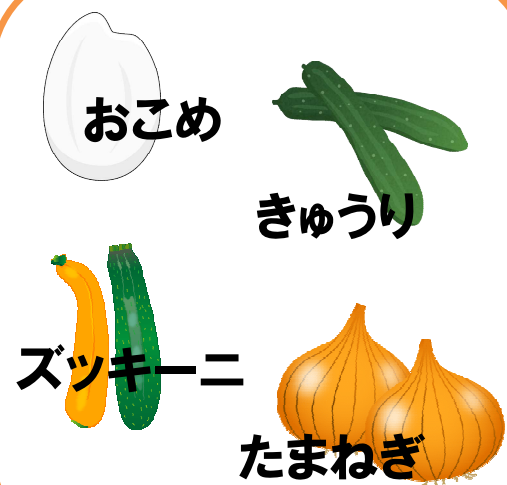


干焼蝦仁のタレを使って
も美味しいですよ！



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
よう



あおぞら給食

5月9日はあおぞら給食でした。当日は天気がよく涼しい中、校庭で実施することが出来ました。

異学年での給食が初めての1年生は、最初の頃は緊張していましたが、自己紹介などを
をしてすぐに打ち解けて楽しく食べていました。

給食の準備や後片付けなど上級生は、下級生の手助けをよくしていました。



1年生 ふれあい給食

5月24日(金)は、1年生のふれあい給食が行われました。

普段の様子や、配膳・後片付けまで見てもらいました。児童たちも、喜んでいつもより楽しく会食することができました。

保護者会では、現在の食の問題や、食育についてなどをお話しました。

お忙しいところお越しいただき、また色々など意見等も頂きありがとうございました。

