

もいもい

～食育だより～

6月号 海道小学校 2024

お家の方と読んでください。

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、湿気が多い時期です。湿気が多くなると食べ物傷みやすく、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。

6月は食育月間

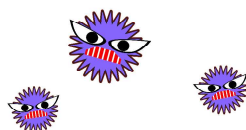
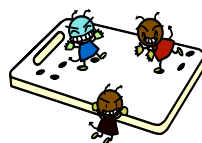


毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。児童の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけではなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。家庭でも、楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活などを心掛けるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。



食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則



① 菌をつけない 食事の前、外から帰ってから、トイレやその後など、手をきれいに洗いましょう。 	② 菌を増やさない 調理したものはすぐに食べるようにしましょう。菌はあっ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。	③ 菌を殺す 肉などは十分加熱したことを確認しましょう。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。
ハンカチは毎日きれいに洗ったものにかえましょう。 	食品は新鮮なものを扱うようにしましょう。消費期限を確かめるようにしましょう。	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ょう。定期的に消毒して菌を殺しましょう。

1年ふれあい給食

5月30日（木）は、1年ふれあい給食を実施しました。1年生の保護者をお招きし、一緒に給食を食べました。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出来ました。1年生の保護者の皆様、ありがとうございました。





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
 う、^{しょうちゅういつかんきょうい}「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3日（月）～7日（金）まで、豊郷歯と口の健康週間を実施します。給食では、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3日（月）、5日（水）、7日（金）に実施します。豊郷地域学校園の小中学校の栄養士が噛みごたえのある食材・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、保健・給食委員会による歯と口に関する絵本の読み聞かせを実施します。

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きましょう。



豊郷 マナーアップ週間

6月24日（月）～28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う。

《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

たう 田植え



5月14日（火）地域の方の田んぼをお借りして、2・5年生が田植えを行いました。足場の悪い田んぼの中を、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の皆様、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23日（木）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。秋に焼きいも・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の皆様、ありがとうございました。

