

もいもい

しょくいく
～食育だより～
がつごう かいどうしょうがっこう
6月号 海道小学校 2022

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。

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



梅雨の時期になると、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。

がつ いく かん
6月 は 食育月間
しょく げつ



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。

きゅうしょく
あおぞら給食



5月11日(水)は、あおぞら給食を実施しました。当日は雨が心配されましたが、校庭で実施することが出来ました。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。コロナ禍で間隔をとって、おしゃべり禁止の給食でしたが、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。



ちょうりいん
調理員
の
みな
さん





とよさとちいきがっこうえん
豊郷地域学校園
しょうちゅういっかんきょういく
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・
たいりよくちやくじつみつじゅうじつがっこうせいかつおく
体力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、「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

食べ物をかみ砕く時、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6日(月)～10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7日、8日に実施します。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・カルシウムを多く含む食材を使った献立を考えました。

家庭でも食事の時には、よく噛んで食べるよう心がけ、歯と口を健康にしていきましょう。

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13日(月)～17日(金)まで、豊郷マナーアップ週間を実施します。

《統一テーマ》

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

《海道小独自追加テーマ》

- ⑥ 食事の前に、石鹸で手洗い・うがいをしっかりしよう
 - ⑦ 食べている時に無駄なおしゃべりはしない
- の7つの重点目標で、実施します。
ひとりひとりが、意識して食事マナーを守るようにしましょう。



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
食事の前、外から帰ってから、トイレやその後の後など、手をきれいに洗いましょう。 	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。 食品は新鮮なものをを使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。	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85℃以上で1分以上温度があることを確認しています。 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。 
ハンカチは毎日きれいに洗ったものにかえましょう。 		

たう 田植え



5月10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方々、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30日(月) 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の方、ありがとうございました。

