

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

6月号 海道小学校 2018. 6. 1

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
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

えいせいてき しょくじ
衛生的な食事をしよう



み まわ かくにん
身の回りをよく確認してみよう!

てあら
しっかり手洗い・うがい



つめ みじか
爪は短く



つくえ うえ
机の上をきれいに



りゆう
ダメな理由は?

て きん
手には菌がいっぱい



つめ なか よご
爪の中に汚れがある



きゅうしょく お
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。



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。



とよさと ちく がつよ つか いつか なのか こんだて ごうどう おこな
 豊郷地区では、6月4日、5日、7日に、「かみかみ献立」を合同で行います。
 とよさと ちく しょうちゅうがっこう こんだて かんが
 豊郷地区の小中学校がそれぞれ献立を考えました。
 かてい しょうじ とき か た こころ
 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。

歯と口の健康週間メニュー

- ・ミクルトースト
- ・牛乳
- ・オムレツ
- ・ごまサラダ
- ・チリコンカン
- ・りんごゼリー

- ・鮭ご飯
- ・牛乳
- ・大豆とじゃこの甘辛揚げ
- ・かんぴょうのごまあえ
- ・根菜の煮物

- ・枝豆いりご飯
- ・牛乳
- ・かみかみ酢豚
- ・荳わかめスープ
- ・お米のムース

大豆とじゃこの甘辛揚げレシピ

ざいりょう めいぶん
 材料（4名分）

- | | |
|--------|-------|
| だいず | 40g |
| かたくりこ | 8g |
| にぼし | 12g |
| こうやとうふ | 8g |
| あぶら | 大さじ2 |
| ★砂糖 | 小さじ1強 |
| ★醤油 | 小さじ1強 |
| ★みりん | 小さじ1 |

ちようみりよう あ
 ★の調味料は合わせておく

つく かた
 <作り方>

- ① 大豆は下ゆで、高野豆腐は戻して、水気を絞っておく。
- ② 大豆・高野豆腐に片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れて揚げる準備をする。
- ④ 180℃まで温めたら、大豆・高野豆腐・煮干を揚げる。
- ⑤ フライパンに揚げた大豆・高野豆腐・煮干を入れて★の調味料を入れて炒める。
- ⑥ 味を整えたら完成です。



あおぞら給食

がつ にち きん きゅうしょくじかんない あおぞらきゅうしょく おこな たてわ はん た ばしょ き
 6月29日(金)の給食時間内に青空給食を行います。縦割り班で食べる場所を決め、
 いがくねん こうりゅう ふか
 異学年と交流を深めます。

ち ものとう べんじつ し
 持ち物等は、後日プリントでお知らせします。

とうじつ きゅうしょく
 <<当日の給食>>

いなり寿司・わかめご飯・牛乳・焼き魚（鮭）・ハンバーグ・ミートボール・
 いそべ ようなし
 磯辺あえ・ブロッコリー・ミニトマト・洋梨コンポート



1年生 ふれあい給食

5月25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しました。

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



給食レシピ



菜の花ガーリックライス

栃木のさっぱりあえ

材料	4名分	(切り方)
ご飯	600g	
オリーブオイル	小さじ1強	
にんにく	12g (薄くスライス)	
ハム	20g (角切り)	
菜の花	40g (2cmに切る)	
塩	少々	

- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、カリカリになるまで揚げる。
- カリカリのにんにくを砕いておき、オリーブオイルは残しておく。
- そのまま、ハムと菜の花を入れて炒めます。
- 火が通ったら、ご飯に入れ、砕いたにんにく・塩を入れて混ぜる。
- 味を整えたら完成です。

材料	4名分	(切り方)
にら	40g (2cmに切る)	
にんじん	40g (千切り)	
もやし	60g (千切り)	
かんぴょう(乾)	6g	
きゅうり	30g (千切り)	
のり	8g	
醤油	大さじ1	
酢	小さじ1	

- ほうれん草・にんじん・もやし・きゅうりは1回下ゆでをする。
- かんぴょうは戻しておきます。
- 水気を絞って、冷やしておく。
- 冷えたら、のり・醤油・酢を入れて和えて味を整えたら完成です。