



# 食育だより

R4.6月号

上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

6月4日から10日までの1週間は、「**歯と口の健康週間**」です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく食事をすることができます。「よくかむ」ことについて考えてみましょう。

## 「よくかむ」ことの効果

- 脳の活性化
- 消化・吸収をよくする
- 虫歯予防
- 食べすぎ防止
- ストレス解消

みなさんは、食事のときに、しっかりかんで食べることを心がけていますか？  
わたしたちは、食べ物をかんで細かくして体に取り入れています。よくかんで食べないと、だ液の量が減少したり、胃や腸に負担をかけたりしてしまいます。  
「よくかむ」ことを少し意識してみましょう。

## 6月15日は「県民の日」



なぜ  
6月15日が  
県民の日なの？

それは…昔、栃木県と宇都宮県は分かれていました。明治6年6月15日に統合して、現在の「栃木県」が生まれました。  
それを記念して、6月15日を「県民の日」としているよ。



## 【給食の献立】6月15日(水)

- ごはん
- 牛乳
- モロのわふうマリネ
- もやしとニラのごまあえ
- ゆばのみそ汁
- 県民の日デザート



※写真はイメージです。

もやしの生産量は全国第1位。  
ニラは第2位で、どちらも栃木県を代表する農作物です！



モロは、海のない栃木県民が、昔から好んで食べている保存のきく魚です。  
ゆばも栃木県産です。  
いちごのデザートもお楽しみに♪

