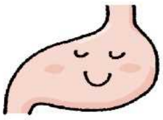
食育だより 6月

6月は食育月間です。15日には「県民の日献立」を予定しています。栃木県の魅力が詰まっているので，献立表をチェックしてみてください。

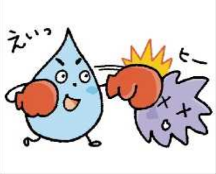
子どもたちにとって，健全な食生活を送ることは大切です。心身の成長にも大きく影響しますので，この機会に普段の食生活を見直してみましょう。また，6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保つために自分にできることを考えてみましょう。

【おうちのひとと一緒に読みましょう！】

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			

今月は海藻やきのこ，繊維質の多い野菜や大豆ミートなどを取り入れた献立を提案しました。意識してよく噛んで食べましょう。(大豆ミートとは，ひき肉のような食感の大豆製品です。脂質を抑え、たんぱく質やミネラル，食物繊維を取ることができます。)

だ液の働き	食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
					

食べ方チェック！

噛むことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- □食べるのがとても早い
- □食べるのが遅すぎる
- □食べ物を口からよくこぼす
- □かたいものが食べにくい

チェックがついた人は，よく噛まない，またはよく噛めない人かもしれません。よく噛んでいない人は，噛むことを意識して食べるようにしましょう。

よく噛むほどだ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

夏場に多い細菌性の食中毒に注意！

食中毒の原因菌は，肉や魚，いろいろなものを触る手，まな板やスポンジなど，至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は，そのような原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

給食室でも日々，衛生管理を徹底して，安心・安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。ご家庭でも一緒に予防をして，食事を楽しみましょう！

5月　給食の様子

19日　宮っ子ランチ

新鮮な野菜が届きました♪

たくさんの野菜を，異物が無いか確認しながら食べやすい大きさに切っていきます。

温度管理をしながら，炒めたり和えたりして・・・

安全・安心・おいしい給食ができました！！

給食への関心を高めてもらうため，給食委員が毎日「一口メモ」を発表しています。

1年生も上手に給食の準備をして，

前を向いて静かに食べています☆

・～・

5月30日から6月6日までにかけて，簡易給食やお弁当持参のご協力をいただき，大変ありがとうございました。

←5月30日

5月31日→

((献立変更のお知らせ))

6月21日にオレンジを提供予定でしたが，業者から入荷できないとの連絡があったため「つぶつぶレモンゼリー」に変更します。　　※アレルギー対応の変更はありません。(アレルギー対応なし)