



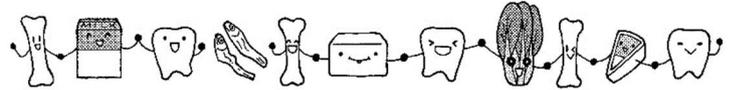
食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

つゆ 梅雨の季節が近づいてきました。一日三食しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、6月7日からは『歯と口の健康週間』です。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、食べたあとはしっかり歯を磨き、甘いものを食べ過ぎないようにして歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？



みなさんは普段、食べ物をよくかんで食べていますか？食べ物を『かむ』ことは体に大切な働きをします。6月の給食には『歯と口の健康週間』と合わせて、よくかんで食べる『かみかみ献立』を取り入れました。家でも、普段から『かむ』ことを意識した食習慣を身に付けましょう。

●よくかむとこんな効果があります●



むし歯を防ぐ

かむことでだ液がたくさん出ます。そのだ液が、むし歯の菌の働きをおさえてくれます。



肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べると満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。



消化・吸収をよくする

かんで食べ物を細かくすると胃や腸に負担がかからず、消化がスムーズにできます。



脳を活発にして記憶力アップ!

しっかりかむと顔の近くの筋肉や血管が刺激され、その刺激が脳の働きをよくすると言われています。



よくかむために・・・

①あと10回かんでみよう

ひとくち30回を目標に!



②ひとくちごとにおはしを置く

よく味わってゆっくり食べてみましょう。

③ひとくちの量を少なめに

ひとくちの量を少なくすると、食事全体で

かむ回数が増えます。

6月は・・・

食中毒にご用心!

気温や湿度が高くなると、食中毒の発生が多くなります。
<予防のための3つのルール>

①石けんでよく手を洗う

・・・つけない

②食品は低温で保存

・・・増やさない

③しっかり加熱する

・・・やっつける





5月7日 こどもの日&おはなし給食



- たけのこごはん
- 牛乳
- さわらのねぎみそ焼き
- ごまあえ
- かしわもち

7日にはこどもの日献立を提供しました。

まっすぐ、すくすく育つ『たけのこ』にはみなさんが大きく成長してほしいとの願いを込めています。

春の新芽が出る時期まで葉を落とすことのないかしわの木は子孫繁栄の木と言われており、かしわの葉を包んだ『かしわもち』をこどもの日に食べるようになったと言われていいます。

おはなし給食では、『げんきにおよげ こいのぼり』を紹介しました。絵本の国に展示してありますので、ぜひ読んでみてくださいね。



5月12日 宮っ子ランチ 春「自然のめぐみキラキラ献立」



●宮っ子ランチとは・・・
私たちの住む宇都宮の食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。

宇都宮の良さを知るために、季節ごとに『宮っ子ランチ』を実施します。

●春の宮っ子ランチでは、いちご、トマト、ニラ、玉ねぎ、アスパラガス、かんぴょう など、宇都宮の郷土料理には欠かせない食材を使用しています。

次回の宮っ子ランチは7月です！

6月は食育月間

●食育とは・・・
子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。
食育は『生きるうえでの基本』であり、『知育・徳育・体育の基礎となるもの』として、国からも重要視されています。
子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！

- 毎日、朝食を食べていますか？
- 家族みんなで食卓を囲んでいますか？
- 行事食や郷土料理を取り入れていますか？
- 商品表示や産地を見て食品を選んでみますか？

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なところから「食育」に取り組んでみてください！

