

R7 年度 雀宮地域学校園食育だより No.2

6月4～10日 歯と口の健康週間

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



「歯と口の健康週間」は歯科疾患の予防に対する適切な習慣の定着を図る目的で設けられています。歯と口の健康とは、歯磨きはもちろんですが、よくかんで食べることも大切です。

よくかむことは、食べ物本来の味がわかりおいしく感じられるだけでなく、右図にあるようにさまざまな効果があり、健康づくりの第一歩です。

ふだんから食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口でいられるといいですね。



雀宮中では6月2日(月)～6日(金)までの一週間を「かみかみ献立週間」とし、「かむ」ことを意識できる献立を用意しました。

6月15日 県民の日

6月15日は、「県民の日」です。栃木県は宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年(1873年)、2つの県を統合して現在の栃木県となりました。これを記念し「県民の日」が制定されました。

県民の日には、栃木県の自然や文化・歴史について理解と関心を深めることができるよう、さまざまなイベントが催されます。この機会にぜひ情報に目を向け、県民の意識を高めてみましょう。

給食では、栃木県内の特産品として、生産量全国第1位のかんぴょう・もやしと第2位のにらを使った献立を用意しました。

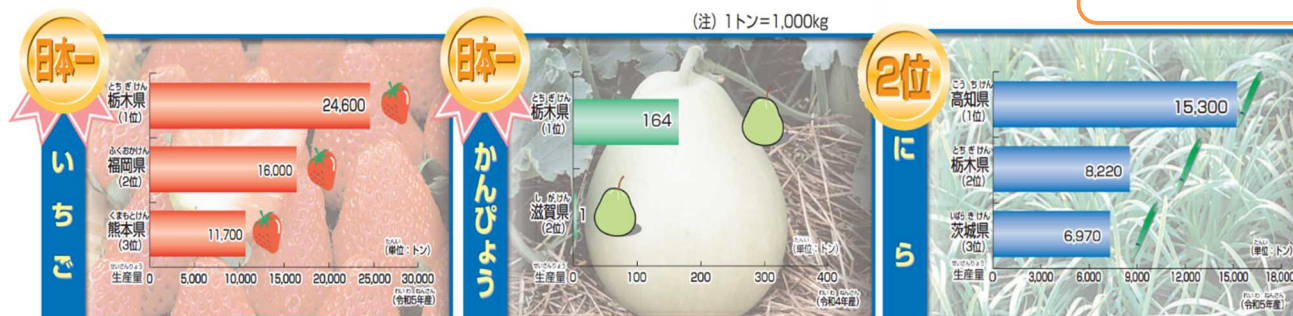


とちぎけん けんちよう
栃木県の県鳥＝オオルリ

「ルリちゃん」は、オオルリをモデルにした栃木県のマスコットです。



ルリちゃんゼリー
もてるよ!!



JA「とちぎの農業」参照