

6月食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

だんだん気温が高くなり、湿度も上がりはじめる季節となりました。じめじめする季節には食中毒が発生しやすくなるので、衛生に気をつけて食事をしましょう。

6月は食育月間です。学校では、給食や食に関する指導を通して、食育の推進を図っていきます。ご家庭でも「食」について話し合う機会をもってもらえると嬉しいです。

6/16～/20 地産地消週間です!



地産地消とは、その地域で生産したものをその地域で消費することです。地産地消には、よいところがたくさんあります。地産地消週間では、給食にたくさんの地場産物を取り入れていきます。

～地産地消の良いところ～

- ★安心 作る人の顔が見えるから信頼と安心が生まれます。
- ★新鮮 私たちのもとに届くまでの時間が短いので新鮮さが違います。
- ★元気 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域が元気になります。
- ★環境 生産地が近いので、運ぶ距離が短く環境にやさしいといえます。
- ★食育 地元の食材を知ることで、地域の伝統的な食文化を守り、大切さを感じることが出来ます。



～給食で出る地場産物～

- ★16日 栃木県産の豚肉を使った「豚バラねぎ塩丼」が出ます。
- ★17日 栃木県の特産物かんぴょうを使った「かんぴょうのごま酢あえ」が出ます。
- ★18日 栃木県は全国2位の生乳生産量を誇っています。そんな生乳を使った「県産ヨーグルト」が出ます。
- ★19日 栃木県は、こんにゃくの原料であるこんにゃくいもづくりが盛んです。栃木県産のこんにゃくや栃木県産のごぼう、豚肉が入った「豚汁」が出ます。
- ★20日 栃木県産の豚肉と徳次郎町で作られたたまねぎを使った「豚肉のしょうがやき」が出ます。



は くち けんこうしゅうかん 6/4~/10 歯と口の健康週間

「ひみこのはがいーぜ」のあいことばを意識して日々の食事からよくかんで食べましよう。

ひまん よぼう
【肥満の予防】



みかく はったつ
【味覚の発達】



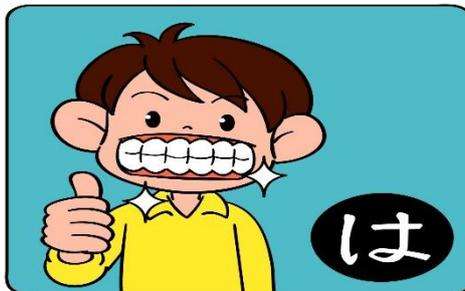
ことば はつおん
【言葉の発音がはっきり】



のう はったつ
【脳の発達】



は びょうき よぼう
【歯の病気の予防】



がん よぼう
【がんの予防】



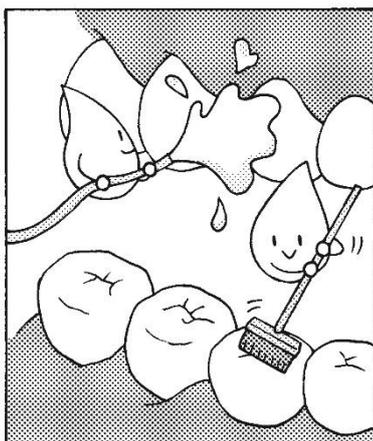
いちよう はたら
【胃腸の働きをよくする】



ぜんりょくとうきゅう
【全力投球】



よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。