



令和5年6月号

宇都宮市立豊郷中学校



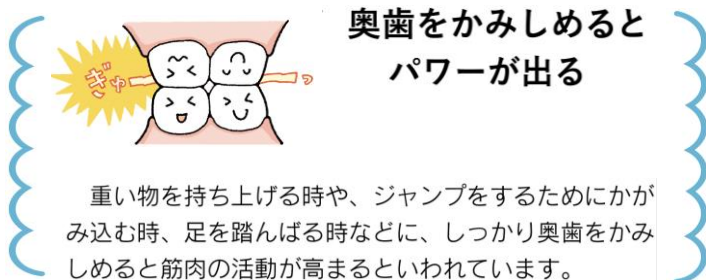
6月 June
水無月 (みなづき)

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



かむことの 効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



★歯と口の健康週間献立★6月5日(月)～8日(木)

・地域学校園共通献立やかみ応えのある献立・カルシウム豊富な献立です。

★お昼の校内放送★5月から給食委員会で毎日実施しています。残食ゼロを目指して、給食への関心が高まるように給食一口メモなど紹介しながら呼びかけています。

◇◆豊郷マナーアップ週間◆◇6月12日(月)～6月16日(金)

・給食委員会では、ポスターを作成しました。マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。この機会に一人一人が気を付けていきましょう。

地場産物を使った 学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

