

食育だより

第3号 令和4年6月7日発行 豊郷北小学校 お家の人と一緒に読んでください。

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、食育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子供たちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。この機会に普段の食生活を見直してみしましょう！

食事のマナーについて

「食事のマナー」というと、何を思いうかべますか？食事のマナーは、一緒に食事をする家族や友達、生産者さんや調理員さんたち、食事作りに関わった人たちに対する「心づかい」です。マナーを守って食事をすると、今より食事がもっと楽しくなりますよ。

6月13日～17日は豊郷マナーアップ週間です。豊郷地域学校園では、統一テーマを設定して学校とご家庭で食事のマナーアップを目指していきたいと思います。

- 【統一テーマ】①食事のあいさつをきちんと言おう ②姿勢をよくして食べよう
③正しく食器を置いて食べよう ④正しい箸の持ち方で食べよう
⑤後片付けを上手にしよう

姿勢を正して！

よい姿勢とは？テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい空け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持って！

茶わんやはしはきちんと持って食べるようにしましょう。食べやすく、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑にならない！

口に食べ物を入れたまま、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気を付けましょう。

感謝の気持ちを忘れないで！

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

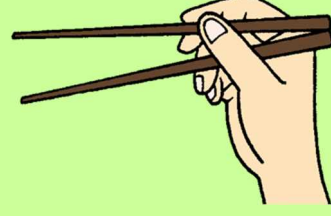
おはしを正しく持って動かしてみよう！！



① 鉛筆を持つようにお箸を持ちます。



② もう一本のお箸を親指の付け根と薬指の先で挟んでみます。



③ 親指・人差し指・中指で上のお箸を動かします。下のお箸は動かしません。

よく噛んで食べよう

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、様々な効果をもたらします。一口につき、30回以上噛むことが理想とされています。

給食では、カルシウムが豊富な歯ごたえのある「かみかみメニュー」を3日間提供します。献立の内容は、学校のホームページに掲載する予定なので、ぜひご覧ください。

【よく噛むといいこと】

肥満予防

歯の病気を防ぐ

味覚の発達

がんの予防

言葉の発音がハッキリ

胃腸の働きを促進

脳の発達

全力投球



ひみこのはがイーゼで覚えよう！

昔と今の1食の噛む回数は？

弥生時代・・・3990回

鎌倉時代・・・2654回

江戸時代・・・1465回

現代・・・620回

今と昔を比べると、6倍も噛む回数が違います。食事の内容も、固いものから柔らかいものへと変わり、噛む回数が減ってきています。

5月分学校給食野菜 産地報告

長崎県	じゃがいも	茨城県	はくさい	ねぎ	チンゲン菜
佐賀県	たまねぎ	栃木県	きゅうり	ごぼう	たまねぎ
熊本県	アスパラガス	千葉県	だいこん	にんじん	
徳島県	にんじん	埼玉県	ねぎ	宇都宮	もやし
福島県	アスパラガス	神奈川県	キャベツ	山梨県	トマト
	さやえんどう				

お問合せは学校、または栄養士 までご連絡ください。

地産地消

お米・きゅうり

給食食材の放射性物質検査結果

栃木県で収穫された「玉ねぎ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウム共に不検出でした。

