



令和4年6月号

宇都宮市立陽北中学校

急に気温が上がりましたね。この時期はジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。今月は運動会がありますね。熱中症予防のため、こまめな水分補給・規則正しい生活を心がけましょう。また、食中毒予防のためにも食事の前の手洗いをしっかりしましょう。

6月は 食育月間です

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？

2



好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



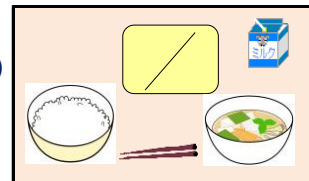
食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

平成17年(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でも普段の食生活を振り返る機会にしてください。

食事マナー週間 6/17(金)~23(木)

みなさんが楽しい気持ちで食事をするためのルールが「マナー」です。毎日の食事でも繰り返すことで理解が深まり、習慣化され、正しいマナーが身につきます。

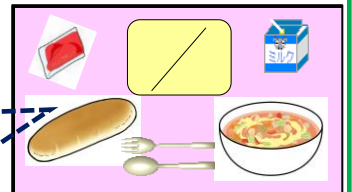
陽北学校園では、6月と10月にマナー週間を実施します。6月は「正しい食器の並べ方を意識しよう」です。給食委員の2年生からマナーについての放送をしています。耳を傾けてください。また、各階の配膳室に貼ってある『盛り付け図』を参考に並べましょう。



【和食】
ごはん：左
汁もの：右



【洋食(給食)】
パン：左
スープ：右



よく^か噛んで食べていますか？

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でした。食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと、唾液がたくさんでて、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。また、食べ物が細かくくだかれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて食べすぎを防ぐこともできます。かむことで、あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

よく^か噛むための工夫は？

よく噛むためには「素の素材」を使った料理を選ぶことです。野菜ジュースより野菜そのもの、「ハンバーグ」より「豚肉の生姜焼き」のような肉そのものを調理する料理を選ぶほうが「噛む」ことにつながります。また、野菜や海そう類・きのこ類は食物せんいが多いので噛む回数が増えます。



陽北中は、一足早く6/1(水)~7(火)
よくかんで食べよう「ほくほくランチ」を実施しました