



宇都宮市立陽光小学校
おうちのひととよみましょう

雨の多い季節ですが、1日3食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。また、6月5日から9日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻して、むし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って、毎日の食事に生かしましょう。

かんでよい効果

消化・吸収を
助ける



満腹に
なりやすい



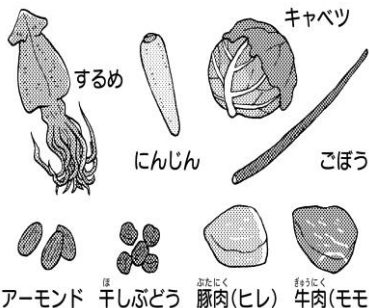
むし歯
予防



脳の働きを
活発に



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、すももや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

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。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子ども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。

(農林水産省)

陽南ランチについて

陽南ランチとは、陽南地域学校園統一のメニューで、6月と11月に実施します。地産地消を推進するため、地元の食材を使用します。今回のメニューでは、地元農家さんのたまねぎを使ったハッシュドポークと、きゅうりと大根を使ったサラダを提供します。味わって食べましょう。



食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時季は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱(特に肉は中心まで)することが大切です。



陽南地域学校園 食育キャラクター 「たべたいようくん」

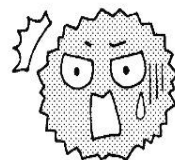
6月15日は県民の日

6月15日は、県民の日です。昔、栃木県は宇都宮県と栃木県に分かれていましたが、明治6年6月15日に統合して、現在の栃木県になりました。それを記念して、県民の日としています。

そして、今年で栃木県は150周年を迎えます。それを記念し、今回の給食では、栃木県のマスコットキャラクター「とちまるくん」のイラストが入った厚焼卵と、栃木県産とちおとめピューレを使用した県民の日デザートなど栃木県をお祝いする献立を作りました。

食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



つけない 増やさない やっつける

調理や食事の前には石けんで
ていねいに手を
洗い、清潔な食
器や器具を使う
ようにします。

冷蔵や冷凍が
必要な食品は、
購入後すぐに冷
蔵庫や冷凍庫に
入れて、早めに
使います。

加熱が必要な
ものは中心部が
75℃で1分以上
を目安に、しっ
かり火を通すこ
とが大切です。