



陽光小学校

おうちのひととよみましょう

あめ おお たいよう くず きせつ にち しょく しょくじ た げんき す
雨が多く体調を崩しやすい季節ですが、1日3食の食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。また、6月は食育
げっかん がっこう きょういく かつどう つう しょくいく すいしん はか みちか じっせん しょく あらた
月間です。学校では教育活動を通じて食育の推進を図っています。おうちでも、身近なことから実践して「食」について改
めて考えてみましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」

6月5日(水)に歯と口の健康献立を実施しました。

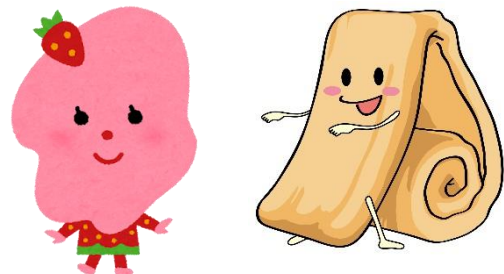
生涯自分の歯でおいしく食べるには、健康な歯が大切です。
よくかんで食べると、食べ物がかみ砕かれ、唾液もたくさん出て
きます。この唾液には、歯と口の健康を守る働きがあります。

献立には、かみごたえのある汁物やデザート、歯を強くするた
めに必要なカルシウムを多く含んだ魚を入れ、歯の健康を意識
できるものを取り入れました。



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、6月14日
の献立は県民の日献立でした。



うみ 海のない栃木県で重宝されているモロを使用した
揚げ物、全国一位の生産量を誇る栃木県産のかん
ぴようを使用したたまごとし、とちおとめの美味しさが引
き立つ県民の日ゼリーなど、栃木県をお祝いする
献立を作りました。

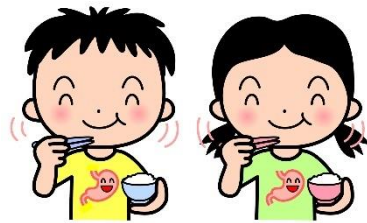
ランチルールの使用を再開しました

6月からランチルールの使用を再開しました。

ランチルームは食事をする喜びや楽しさをさらに知ること
ができ、食事のマナーを再確認できる時間でもあります。
また、ランチルームを使用しているクラスだけに提供する
特別なメニューもあります。お楽しみに。



ゆっくりよくかんで食べよう



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感を得られにくい食べ方なので、食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕をもって、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

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、筋線維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめ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。



食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、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、石鹸でしっかり手を洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱することが大事です。

食中毒予防の3つのポイント

つけない

調理や食事の前は石けんで丁寧に手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。



増やさない

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。



やっつける

加熱が必要なものは中心温度が、75℃以上で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。



ちさんちしょうきょうかしゅうかん 地産地消費強化週間



マナーアップ週間

6月10日(月)から14日(金)は、地産地消費強化週間に合わせてマナーアップ週間を実施しました。マナーに関する掲示物を校内や、ランチルームには貼るなどし、食事のマナーともう一度向き合う期間になりました。また、お昼の放送では給食委員会からマナーに関する話をしてもらいました。



6月10日(月)から14日(金)は、地産地消費強化週間でした。宇都宮市産または栃木県産の野菜や肉を使用して給食を提供しました。栃木県内で獲れた食材を使用することで、地域や農業に理解を深め、郷土への愛情を育むことができました。