



陽光小学校

おうちのひととよみましよう

あめ おお たいちよう くず 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「歯と口の健康週間」

6月6日(金)に歯と口の健康献立を実施しました。

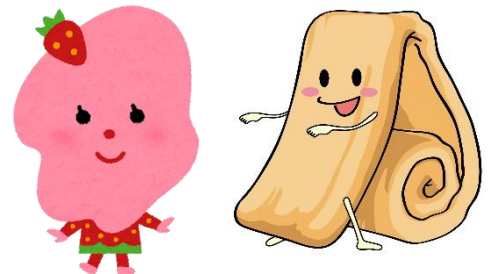
生涯自分の歯でおいしく食べるには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物がかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の健康を守る働きがあります。

献立には、かみごたえのある汁物やデザートを入れ、歯の健康を意識できるものにしました。



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、県民の日給食を6月13日(金)に実施しました。



海のない栃木県で重宝されているモロコシを使用した揚げ物、全国二位の生産量を誇る県産のニラを使用したあえ物、全国一位の生産量を誇る県産のかんぴょうを使用した味噌汁、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提供しました。

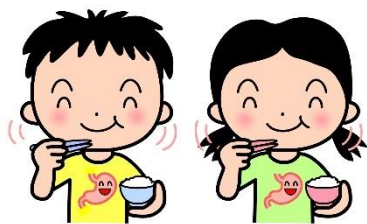
ランチルーム給食

6月からランチルーム給食が始まりました。

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、満腹感が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うことや、食材は低温で保存をし、しっかり加熱することが大切です。

食中毒予防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分間以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。



身の回りに潜む食中毒

暑い時期は、ペットボトルや水筒で水分補給をすることが多くなります。しかし、扱い方を間違えると、食中毒の危険もあります。管理の方法を守って、食中毒を防ぎましょう。

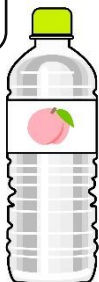
ペットボトル

コップに注いで飲む。

早めに飲む。

直し飲みをしない。

温度の高い場所に放置をしない。



ステンレス製の水筒

使用後は、洗剤で洗う。

ボトル内に、傷やさびがないものを使用する。



塩分を含む飲み物は、さびの原因になるので、飲み終わったらすぐにすすいでおき、帰宅後に洗剤を使い、よく洗う。