

宇都宮市立陽光小学校
おうちのひととよみましょう

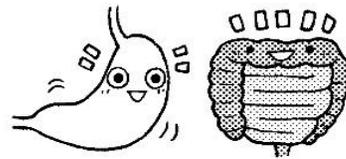
雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

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。ほかにも、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



むし歯
予防



満腹に
なりやすい



脳の働きを
活発に



そしゃくの意味



かむ力がつくのはどんな食べ物？

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。



骨や歯を健康に！カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。



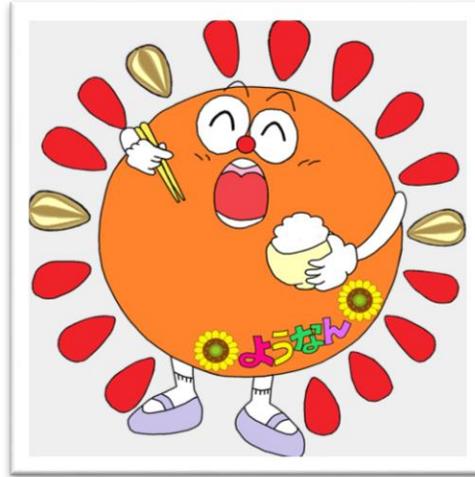
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



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、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

陽南ランチについて

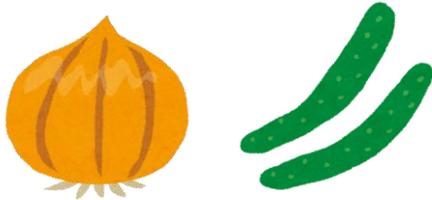
陽南ランチとは、陽南地域学校園統一のメニューで、6月と11月に実施します。地産地消を推進するため、地元の食材を使用します。今回のメニューでは、地元農家さんのたまねぎを使ったハヤシライスと、きゅうりを使ったサラダを提供します。味わって食べましょう。



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。今回の給食では、栃木県でよく食べられているモロを使った和風マリネに、栃木県産のもやしとにらを使ったごまあえ、栃木県の特産品であるかんぴょうを使った味噌汁、栃木県産とちおとめを使った果肉入りいちごゼリーと、栃木県の食材をたくさん使った献立にしました。



学校農園で収穫した野菜を、給食で提供します！

陽光小学校には学校農園があり、ボランティアの方々にもご協力いただいて、子どもたち全員が農園活動に参加しています。給食では、学校農園で収穫した野菜をいただいて、料理に使用しています。今月は収穫したじゃがいもを、肉じゃがとして提供します。今後は、さつまいも・大根が給食で出る予定です。楽しみにしてくださいね！

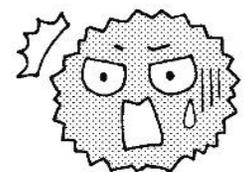


食中毒が増える季節です！

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)することが大事です。

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。