



食育だより



令和7年度6月号
横川中央小学校



お子様とお読みください

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くずしやすい時期です。生活リズム

に気をつけて、十分な栄養と睡眠をしっかりととりましょう。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



よくかんで食べよう



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。ふだんから意識してしっかりとかむようにしましょう。歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか、この機会に家族みんなで考えてみましょう。

よくかむことの効果



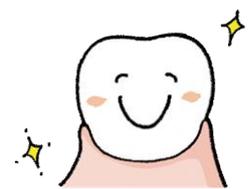
★消化吸収をよくする！

よくかむとだ液がたくさん出て、食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



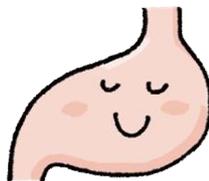
★むし歯を防ぐ！

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



★食べすぎ防止！

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



★脳を活発に！

あごの筋肉を動かすことで、頭の血管や神経が刺激されて、頭の働きがよくなります。



★さらに・・・

よくかんで食べることは運動機能をはじめ、体のさまざまな機能と大きな関係をもつことがわかってきました。かみしめることで力が発揮でき、バランス感覚も整います。“よくかんで”食事を味わうことは、“食べる喜び”・“生きる力”にもつながります。



6月は食育月間

～毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日～

食育とは、生きる上での基本で、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであります。

食育月間をきっかけに、改めて「食」について考え、できることから実践してみたいでしょうか。

- ①朝・昼・夕の3食を栄養バランスよく食べましょう。
- ②できるだけ家族そろって食卓を囲み、一緒に食事を楽しみましょう。
- ③食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしましょう。
- ⑤家庭や地域で受け継がれてきた料理を作ってみましょう。
- ⑥食品を買うときには表示を見たり、旬のものを選んだりしましょう。



県民の日



6月15日は、栃木県民の日です。この日は、明治6年栃木県と宇都宮県が合併し、だいたい現在と同じ地域の栃木県が成立した日です。県民が自分の県についてよく知り、住みよい県にするためにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

当日はお休みなので、16日に栃木県ならではの食材やいちごやかんぴょうなど生産量第一位の食品をたくさん使った献立を提供します。



～栃木県は海がないのにモロが有名なのはなぜ？～

海がない栃木県では、腐りにくいモロが海の魚として伝わり、食材に利用されるようになりました。あっさりした味のモロはフライやから揚げにぴったり！たんぱく質も豊富で、いろいろな料理に使える食材です。ぜひうちでも給食のモロのから揚げを作ってみてください♪

レシピはこちらから→→



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

5月19日に使用した「にら(下都賀郡)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されます。

