



食育だより



令和5年6月14日
横川中央小学校
令和5年度 No.3

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！

いいことがたくさんあるよ！



ひとくち
30回が目標！

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が増えにくくなります。歯のかみ合わせもよくなります。

◇脳を活発にして記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。

◇消化吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたりだ液と混ぜ合わせて飲みこむため胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇食べすぎを防ぐ



よくかんでゆっくり食べるのでたくさん食べずに満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり太りすぎの予防になります。

◇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。「かむ」ことを時々、意識してみましょう。



食中毒を予防しよう！



予防の基本、せっけんで手を洗いましょう。



食品や料理は、常温放置に気をつけましょう。



冷蔵庫がいっぱいになると冷えにくくなります。



細菌に負けない、健康な体づくりをしましょう。

おうちの方へ

給食室空調工事も終わり、今週からまた、おいしい給食作りに励んでいるところです。お弁当の期間、子どもたちの楽しみにしている様子が微笑ましく、また「お手伝いをしたよ」という声も聞かれ、お忙しいところ保護者の皆様には、約3週間の間ご協力をいただき、大変お世話になりました。

1年生親子ふれあい給食（5/17）

4年ぶりに実施しました。親子で向き合い、楽しく会食していただけたようです。子どもたちの配膳、食べている様子や、給食の内容等を知ることができ、よかったという感想をたくさんいただきました。ご参加いただきましてありがとうございました。



6月は食育月間です ～毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日～

私たちが生きていく上で、食べることは欠かすことのできないことであり、健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。普段の食生活を振り返る機会にしましょう。

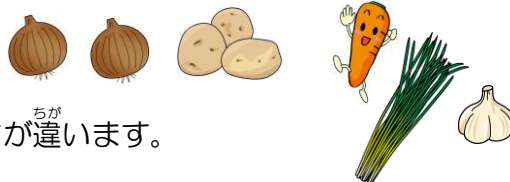
- ①朝・昼・夕の3食を栄養バランスよく食べましょう。
- ②できるだけ家族そろって食卓を囲み、一緒に食事を楽しみましょう。
- ③食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしましょう。
- ④感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。
- ⑤家庭や地域で受け継がれてきた料理を作って食べましょう。
- ⑥食品を買うときには表示を見たり、旬のものを選んだりしましょう。



ちさんちしょう 地産地消

「地産地消」とは…「地元でとれたものを地元で消費する(食べる)こと」

横川中央小学校では、JA直売「横川っぺ」さんから横川地区で採れた野菜を納品していただいています。6月は「たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にら・にんにく」を使用する予定です。ホームページに載せた献立表に、使用が確定した横川っぺさんのものを太字で表示していますので、チェックしてみてくださいね。



＜地産地消のよいところ＞

- 新鮮…私たちのもとに届くまでの時間が短いので新鮮さが違います。
 - 安心…作る人の顔が見えるから信頼と安心が生まれます。
 - 食育…食や農に関する理解を高め、地域の伝統的な食文化の伝承につながります。
 - 環境…生産地と消費地が近いので、輸送距離が短く、環境負荷軽減が期待されます。
- 他にも、いろいろな面でよいことがあります。

＜かんたんおいしい レシピ集＞

とちぎ地産地消県民運動実行委員会で作成された、県産農産物を使ったレシピ集です。HPなどからも見るすることができます。食事作りの参考にしてみてください。

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/shokuiku/chisanchisho.html>

（栃木県 HP→産業・しごと→農業→生産・流通→地産地消）



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

5月18日に使用した「ごぼう(青森県)」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。引き続き、毎月一回のペースで行ってまいりますので、ご質問等がございましたら栄養士・田崎までご連絡ください。