

# きゅうしょくだよい6月

しもつけしりつぎおんしょうがっこう  
下野市立祇園小学校



6月に入り、気温が高くなり湿度も上がってじめじめとする季節となりました。気温・湿度の高いこの時期は、食中毒が起こりやすい季節でもあります。予防対策として手洗いを十分行うと共に、食品の衛生に注意するなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。また、熱中症にもなりやすい時期です。しっかりと水分補給をし、元気に学校生活を送りましょう。



## よくかんで食べよう ～「歯と口の健康週間」～



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。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。

食べ物をしっかり味わうことができる。



消化・吸収がよくなる。



だ液が出て、むし歯予防になる。



脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ予防になる。



脳のはたらきが活発になる。



ひとくち一口20回かむように意識してみてください！

### おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症が5類に移行しマスクの着用が個人の判断となっていますが、給食の時間についてはマスク着用の対応をさせていただきます。給食セットにマスクをいれていただくランドセルに予備のマスクのご用意をお願いいたします。ご協力、どうぞよろしくをお願いいたします。





©少年写真新聞社2023

『食育』は生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとっても大切です。特に子どもたちにとっては、大きな影響を与えます。この機会に普段の食生活について見直してみましよう。



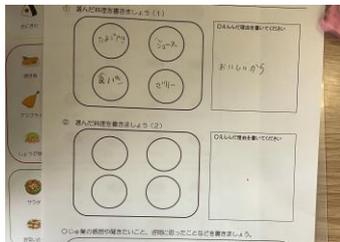
～例えば、こんなことも食育です～

- 一緒に買い物に行くことや、食事の手伝いをする。• 親子で料理をする。
- 家族で楽しく食卓を囲む。• 野菜を育てる。• 食材を無駄なく使い、残さず食べる。
- 食器やはしの持ち方など、正しい食事のマナーを確認する。



### ☆どんな食べ方がいいのかな☆

4年生が5月28・29日に宿泊学習へ行きました。宿泊学習中の食事形態がバイキング形式ということで、4年生に「どんな食べ方がいいのかな」の題材のもと食育の授業を行いました。みなさんがバイキング形式で食事をしたことがあるのか、確認したところ9割がしたことがあると答えていました。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなること。また、取る量にも注意することを伝えました。好きなものを好きなだけ食べられるバイキングですが、そんな時でもバランスと量を考えて食べられるといいですね。



### ☆給食は、3つの色からできている!?☆

栄養教諭の実習生が5月27～31日に本校へ来ました。実習生が考えた食育内容で3年生に「給食は、3つの色からできている!？」の題材のもと授業を行いました。実習生が3年生の学習レベルに合わせて考えた分かりやすい授業でしたので、みなさん集中して話を聞いていました。3色の食品群をバランスよく食べて元気に学校生活を送れるようにしましょう。

