

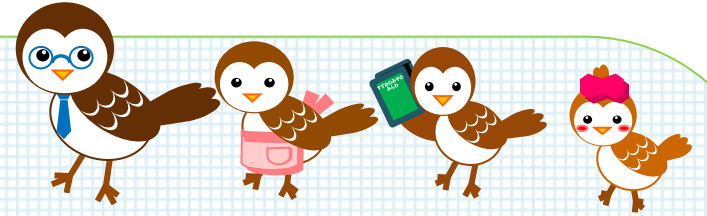
雀宮地域学校園

宇都宮市立雀宮中学校
 宇都宮市立雀宮中央小学校
 宇都宮市立雀宮東小学校
 宇都宮市立雀宮南小学校

健全な食生活の実現を目指した食育の推進

雀宮学校園統一献立

雀宮学校園では11月8日に「いい歯の日、かみかみ献立」を実施しました。



配布資料

今日は、地域学校園統一献立です。 H30.11 雀宮地域学校園

いい歯の日

みなさんは、スパゲティー・ハンバーグ・プリンなどは好きですか？
 これらの食べ物は比較的軟らかな食べ物です。現代の食生活は「軟食時代」と呼ばれ、あまりかまないで食べられる食事を好む人が増えてきています。
 良くかんで食べることは、体に良い効果がたくさんあります。

11月8日は「いい歯の日」です。
 給食では、食前に大豆、ちりめんじゃこ、れんこん、ごぼう等かみごたえのある食材を使った献立にしました。よくかんで食事をするようにしましょう。
 ※十六穀米・・・十六穀米は雑穀という大豆や小豆、黍米などが混ざったお米です。固めに炊き上げるのでかむ回数が必要になります。みなさんの歯を元気にしてくれる栄養がたくさん含まれています。

良かむと・・・

ひ 消化を助けます。(歯にある唾液腺が働いて食べすぎを防ぎます)	み 味がよくわかります。(よくかむと食べ物の味がよくわかります)	ほ 声がかっきり出ます。(口をはっきり開けて話すとききれいな発音ができます)	の 脳の活動を活発にします。(かむと、脳細胞の働きがよくなります)
は 歯の腐食を防ぎます。(よくかむと、だ液がたくさん出て口の甲をきれいになります)	か がんを予防します。(だ液の酵素には発がん物質を消す働きがあります)	い 腎臓の働きが、良くわかります。(よくかむと、消化酵素がたくさん出ます)	ぜ 全力を出せます。(歯をくいばる事で、力が出ます)

※食事の時間(食事時代)の人々は、1回の食事に50分かけて、平均3990回もかんでいたそうです。
 しかし今は・・・食事の時間はわずか10分・かむ回数も620回くらいだそうです。
自分の歯を大切に、よくかんで食べましょう!!

小学校・こんぶと小魚
 中学校・ヨーグルト
 カルシウムたっぷりです。



十六穀米
 大豆や小豆、赤米などが混ざったお米で固めに炊き上がります。

大豆と野菜のかみかみ炒め
 かみごたえのある大豆やレンコンを使いました。

みそ汁
 大根、にんじん、ごぼうなど根菜類をたっぷり使いました。

宮っ子チャレンジの中学生と一緒に
 かみかみランチタイム



よくかんで食べると良いことがいっぱいあるのが分かりました。



★雀宮中学校

好き嫌いにより、偏りのある食べ方をしている生徒が多い事から、給食の時間にスポーツに絡めた栄養指導のDVDを視聴させ、生徒に啓発。運動部に所属している生徒も多いため、真剣に見ていました。各クラスの給食委員からも説明をしました。



健康教育を推進するために、行事給食の指導資料で養護教諭、栄養教諭の立場からアドバイス!!

目の愛護デー資料

11月8日 11月8日はいい歯の日です

いい歯の日資料

★雀宮中央小学校



給食委員会が中心となり、3色食べよう朝ごはん週間を実施しました。委員会の児童が朝ごはんの大切さを説明し、チェックシートを活用しました。実施後は結果を放送しました。

「早起きすると朝ごはんがおいしい」「朝ごはんを食べると一日元気に過ごせる」という感想が出ていました。早寝早起き朝ごはんは大切ですね。



各校の取り組み

★雀宮東小学校

1年生の親子給食時に栃木県学校給食会の方をお呼びして牛乳の栄養の大切さについて説明をしていただきました。



給食を食べながら、「これからは家でも牛乳を飲もうね」と声かけをしている保護者が多くいました。

★雀宮南小学校



熱心に聞き入っていました。

給食委員会による食育紙しばい「おやおやもったいない」他を4回実施しました。また、ランキング給食、お昼の放送で給食クイズ、給食週間には豆つかみ大会を実施し、マナーと食への関心を深めています。