

6月 給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場

からっとした晴れの日が多かった5月から少し季節が巡り、曇りの日や雨の日などが増えてきました。あじさいも色づき始め、本格的な梅雨が訪れます。この時期は、湿度が高くムシムシとして、疲れやすく、食欲も落ちやすい時期です。「食事・睡眠」等を中心とした、子どもたちの体調管理にご協力ををお願いいたします。



今月は「歯と口の健康週間」があります！

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されることで、「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

~かみごたえのある食べ物~

かみごたえのある食べ物を選べることで、かむ回数が自然と増えます。また、皮ごと食べられる果物や野菜などは、皮を残して切るとかみごたえがアップします！



きりぼし大根



いか



レンコン



キャベツ



たけのこ



くきわかめ



ごぼう



しいたけ



熱中症に気をつけましょう！！

熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもり、体に様々な不調が起こることです。

外での運動時のみならず、室内でなにもしていないときにも、熱中症になることがあります。熱中症は、暑い夏に起こりやすいと思われがちですが、体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも起こります。

予防のためには

予防のためには、朝ごはんをしっかりと食べること、こまめな水分補給、汗をかいたら塩分補給、クエン酸やビタミンB1など疲労回復に効果のある食べ物を食べるなどが大切です。

基本の三食もしっかりと！