



食育だより 6月号

新座市立新堀小学校

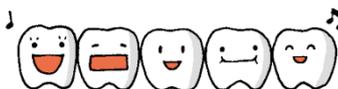
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

6月4日から10日は
「**歯と口の健康週間**」です。



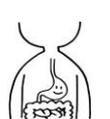
給食では、しっかりとかんで食べる“かみかみ料理”を取り入れています。よく噛むことは、健康な生活を送る上で大切です。また、食べ物の食感や味わいを感じながら食べることができます。ご家庭でも、よくかんで食べることを意識してみてくださいはいかがですか。

【よくかんで食べることの4つの効果】



よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

食べ過ぎを予防する



よくかむことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になるといわれています。

頭の働きを活性化



だ液には食べかすを取るなど、口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

むし歯を予防する

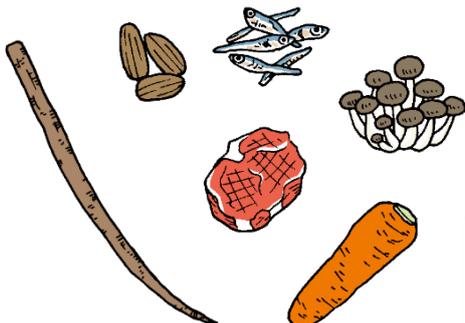


かみごたえのある食品で かむ力アップ



【かむ回数を増やすポイント】

- ① 少し大き目に食材を切る。
- ② 食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れる。



6月の食育月間では、第三週を地産地消ウィークとして埼玉県の料理や新座産野菜を多く使用しています。ぜひ献立表で確認してください。



活動を通じて嫌いを克服？！野菜にふれる体験

新堀小学校では低学年を中心に野菜にふれる体験活動を実施しています。食べ物にふれる体験は、食べ物に興味関心をもち、新しい発見をしたり、苦手なものに挑戦したりする気持ちをもつきっかけとなります。これまで体験を通して苦手な野菜を克服する子供たちがたくさんいました。

7月はとうもろこしの皮むきを実施する予定です。ぜひご家庭でいろいろな野菜にふれる体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。

学校での食に関する取り組み

1年生 空豆のさやむき体験



5月14日、1年生が新堀小学校全員分の約1000個の空豆のさやむきをしました。その空豆を給食調理員がおいしく調理をして当日の給食に出しました。子供たちは、においをかいだり、形や色をよく観察したり、楽しくさやむきをし、自分たちのむいた空豆をよく食べていました。



「ひとつのさやに4個入っていました」「やさいのにおいがしました」「とれた空豆を背の順にならべました」と多くの子供たちが目を輝かせて、楽しみながら活動していました。



2年生 グリンピースのさやむき体験

5月10日、2年生が新堀小学校全員分の約4kgのグリンピースのさやむきをしました。当日、さっと蒸し、肉じゃがに混ぜて、「肉じゃがピース」を出しました。自分たちでさやむきしたグリンピースがおいしかったようで、たくさんの子供たちが並んでおかわりしている様子が見られました。

グリンピースはまんまるの豆なので、転がらないようにていねいに取り出して、豆の大きさの違いを見つけたり、さやを押してボンと音を出したり、新しい野菜の発見があったようです。



たんぼぼ学級 さやえんどうの筋とり体験

4月22日、新堀小学校の学校農園で楽農会のみなさんが育てた“さやえんどう”を集めた子供たちが昼休みに収穫をし、翌朝たんぼぼ学級の子供たちがひとつひとつ筋とりをしました。コツをつかむとじょうずに筋をとることができ、真剣に集中して作業をしてくれました。

その後、給食の五目御飯に混ぜて、彩りよく美味しくいただきました。

