



6月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成30年度6月号

蒸し暑い日が多くなりました。梅雨入りも近づいてきています。梅雨時は湿度が高くなるため、普段より食べ物が傷みやすくなります。給食室では、いつも以上に衛生管理に気を配り、安心・安全な給食の提供に努めてまいります。食中毒予防のために、調理や食事の前には、必ず手を洗いましょう。

かむことの大切さ



かたい物がうまくかめない子、かまずに丸飲みする子、飲みこめない子が最近増えています。食生活において、柔らかな物を好んだり、食事時間の短さなどが理由として考えられます。よくかんで食べると、どんな良いことがあるのでしょうか。

ひみこのはがーぜ ～ひみこの食育標語～

- | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------|
| ひ 肥満予防 | 早食いを予防し、食べすぎを防ぎます | は 歯の病気予防 | 歯周炎などの病気を防ぎます |
| み 味覚の発達 | 食べ物本来の味がよく分かるようになります | が がん予防 | だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします |
| こ 言葉の発音 | あごの発達や歯並びがよくなります | い～ 胃腸快調 | 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます |
| の 脳の発達 | あごの筋肉を動かすことで、脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします | ぜ 全力投球 | グツとかみしめて力を発揮することができます |

給食では、いか・小魚類・大豆・海藻類・こんにゃく等、噛みごたえのある食材を積極的に取り入れています。

食事の時間がゆっくりとれる、夜ご飯や休みの日などは、一口30回を目標にかむことを意識して食べてみましょう。



食育とは…

生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てるもの



どんなことが出来る？例えば…

- * 1食は、家族そろって食卓を囲みましょう
- * 「ご飯は左・汁物は右」食器の置き方を見直してみよう
- * 感謝の気持ちを込めて「いただきます・ごちそうさま」の挨拶を

グリーンピースさやむき体験

1年生と10組の皆さんが、5月9日にグリーンピースのさやむき体験を行いました。グリーンピースご飯にして、全校でおいしくいただきました。

<感想>

- ・パカッと割れた。両方にグリーンピースが並んでいた。
- ・むくのが楽しかった。
- ・色々な大きさがあった。等



1年生・10組のみなさん、ありがとうございました！！

]

)

)