



家庭数

給食だより

6月号 さいたま市立新開小学校

▶6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯があると、食事をおいしく食べることができます。また、歯の健康は体が健康であるためにもとても大切です。

「歯と口の健康週間」では、よく噛んで食べることの大切さを改めて確認し、実践する機会にさせていただければと思います。

よくかむことの8大効果「ひみこのはがいてーぜ」

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛みごたえのある食材が多く使用されていたことから、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。

おそらく卑弥呼はよい歯をしていたという想定から「ひみこのはがいてーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。よく噛むとなぜよいのか子どもたちに知ってもらい、「もっとよく噛まなければ」と考えられるようにとの願いが込められています。

6月4日～7日の給食は、噛みごたえのある食材を多く使った献立にしました。

「ひみこのはがいてーぜ」を意識しながら、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

かんたん 大いようのポイント! よくかむと いいこと たくさん!

よくかんで食べよう!

<p>ひまん (太りすぎ) にならないようにします。</p> <p>みかかが発たつします。(おいしいものがよく分かる)</p> <p>ことばの発音が はっきりします。</p> <p>のうのはたらきを 活発にします。</p>	<p>はを きれいにします。</p> <p>かんから体を守る はたらきもあります。</p> <p>いの調子も よくなります。</p> <p>げんしんが 元気でいられます。</p>
---	---

▶6月は「食育月間」です

食べることは生きるために欠かせないことです。そして健康で心豊かな生活を送る上でもとても大切です。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの土台になります。

この機会に日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しい食卓を囲んだりしてみましょう。



▶「グリンピースのさやむき」をしました！



5月9日（木）に2年生が「グリンピースのさやむき」をしました。

全校の給食に使うグリンピースを2年生全員が心を込めて丁寧にむいてくれました。



「さやの中で豆がつながっていた」
「真ん中の豆よりも端の豆のほうが小さかった」
など子どもたちの中で様々な気づきがありました。最初は苦戦していた児童も最後にはとても上手にさやむきをしていました。



2年生がむいてくれたグリンピースはすぐに給食室で洗って、昆布、酒、塩とともに炊き込み、「ピースごはん」にしました。

「グリンピースのさやむき」を実施した日の給食では、「今日のグリンピースはみんなで頑張ってみてからいつもよりおいしい！」「グリンピースは苦手だったけど、頑張ってみて食べたよ！」という声が多く聞かれました。

食材に触れる体験は、「食」への興味・関心や食べ物への感謝の気持ちを育みます。

今回の体験が苦手な食べ物にチャレンジするきっかけになってくれることを願っています。