

給食だより

第3号 さいたま市立
新開小学校
校長 清水 肇
栄養士 小嶋 良美

>> 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、健康な歯を保つためにはどんなことに気をつければよいか、考えてみましょう。

よくかむことの8大効果「ひみこのはがいでせ」

弥生時代の卑弥呼の食事は、か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、「ひみこのはがいでせ」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か、子どもたち知ってもらい、「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5日~9日の給食はかみごたえのある食べ物を多く使った献立にしました。ぜひ、「ひみこのはがいでせ」を意識し、よく噛んで食べましょう。

かんたん 大いようのツボポイント!

よくかんで食べよう!

- ① 歯をきれいにします。
- ② 歯から体を守るはたらきもあります。
- ③ の調子もよくなります。
- ④ 歯の調子もよくなります。
- ⑤ 歯の調子もよくなります。
- ⑥ 歯の調子もよくなります。
- ⑦ 歯の調子もよくなります。
- ⑧ 歯の調子もよくなります。

>> 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ものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。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、家族そろって楽しく食卓を囲んだりしてみましょう。

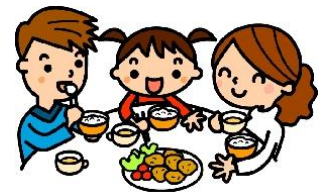
>> 「グリンピースのさやむき」をしました



5月9日(火)に、2年生が「グリンピースのさやむき」をしました。新開小学校の皆が食べる給食に使われるからと、丁寧に、一生懸命作業してくれました。むいたグリンピースは給食室で、昆布、塩、酒と共に炊き込み、「ピースご飯」にしました。

さやむきの前は、「グリンピースは苦手」という児童も多くいました。ですが、生のグリンピースから作ったため、甘くて大変柔らかく、また、自分でむいたグリンピースだから「おいしい」と言って食べる姿が多く見られました。

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。6月には、かがやき学級が「そら豆のさやむき」を、7月には3年生が「とうもろこしの皮むき」を行います。楽しみにしてください。



どれがグリンピースかのクイズは大盛り上がりでした。



皆、夢中でさやむきをしていました。