

# \* 給食だより \*



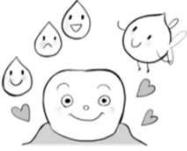





梅雨の季節を迎えました。これから、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛けて、元気よく過ごしましょう。


















## よくかんで たべよう



今は昔と比べて、あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が多くなりました。そのため、食べ物をよくかまずにすぐ飲みこんでしまう人がとても増えてきています。しかし、よくかまずに食べることは体にとってよいことではありません。一口、20~30回かむように意識してみましょう。

<p><b>食べかすをおとす</b></p>  <p>よくかんで食べると、だ液(つば)がでてきて、食べかすをとってくれます。</p>	<p><b>歯がじょうぶになる</b></p>  <p>よくかむことで、あごや口の筋肉が発達し歯がじょうぶになります。また、歯ぐきもしっかりして、大人の歯がきれいにはえてきます。</p>	<p><b>「胃」や「腸」がよろこぶ</b></p> <p>消化を助ける</p>  <p>よくかんで食べると、食べ物がだ液とよく混ざって胃に入っていくので、胃に負担がかからず、食べ物の消化吸収を助けます。</p>
<p><b>食べ物の味がよくわかる</b></p>  <p>よくかむことにより、甘さやうま味がでてきて、食べ物の本当の味を感じることができ、味の変化が楽しめます。</p>	<p><b>食べすぎの予防になる</b></p>  <p>食べ始めから20分ぐらいすると脳からお腹がいっぱいになったという信号がでます。よくかまないでいそいで食べると、食べ過ぎてしまいます。</p>	<p><b>頭のはたらきがよくなる</b></p> <p>脳の働きを活発にする</p>  <p>よくかむとあごが上下に動いて、こめかみの血管が伸びちぢみし、脳に血液がよくまわり、頭がさえます。</p>

### かみごたえのある食べ物を 食べましょう

- |   |  |  |  |   |   |   |  |   |   |
|---|--|--|--|---|---|---|--|---|---|
|  だいず |  小魚   |  フランスパン |  玄米   |  アーモンド |  カシューナッツ |  ピーナッツ |  ごま   |  ごぼう |   |
|  小松菜 |  大根の葉 |  切干大根   |  たけのこ |  れんこん  |  にんじん    |  キャベツ  |  たくあん |  もやし |  ひじき |
|  わかめ |  こんぶ  |  いか     |  たこ   |  豚肉    |  せんべい    |   |  |   |   |

6月の献立では、かみごたえのある食品を多く取り入れています。ご家庭でも工夫して調理してみてください。いかがですか。

6月のきゅうしょくの献立に「うめごはん」がありました。調理が簡単で、腐りにくい「うめごはん」をおにぎりにして持ってでかけると、おいしいですよ。夏休みの食事におすすめです。お子さんといっしょに作ってみてください。

<p>&lt;うめごはん&gt; 4人分</p>						
A	米	2カップ	B	ちりめんじゃこ	20g	<p>①梅干しは、種をとり実を包丁でこまかくします。ちりめんじゃこと白ごまは、フライパンで炒ります。 ②Aの材料でごはんを炊きます。 ③炊き上がった中にBを入れて、混ぜ合わせます。</p>
	お酒	大さじ1		ゆかり粉	小さじ1/2	
	梅干し	中1個(15g)		白ごま	小さじ1	
	昆布茶	小さじ1				

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とく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礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

## 食卓は食育の宝庫です!

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

### 家庭で取り組める食育

#### 親子でクッキング!



料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

#### 親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

#### 会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

#### 食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

#### 野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

#### できるところから始めてみませんか

子どもたちが小学生の時期は、あつという間です。大切な思い出を子どもといっしょに楽しみましょう。



#### グリンピースのさやむきを体験しまし



5月6日(金)の朝、納品されたグリンピースのさやを、1年生がむいてくれました。

さやを開いてピースが並んでいるのを見て、楽しそうにさやをむいてくれました。

むいてくれたグリンピースは、ピースごはんにして全校で食べました。

#### 田植えを体験しました



5月20日(金)、給食にお米を納品していただいている「いわつき米地産の会」の小泉さんの田んぼで5年生が田植えをしてきました。

秋には稲刈りに行き、収穫したお米は、給食で全校児童で食べる予定です。たくさん実るといいですね。楽しみです。