

食育だより



日頃より、本校の学校給食にご理解、ご協力いただきありがとうございます。今年度第1号の食育だよりです。食育だよりでは、学校で行った食育の取り組み内容やその様子についてお伝えしていきます。授業の振り返りとしてだけでなく、各ご家庭で食事の際の話題の1つにしていただければ幸いです。



かんが

よくかむことについて考えよう！

「歯と口の健康週間」(6月4日～10日)にあわせて、3年生では「よくかむこと」の大切さについて学習しました。授業では、実際に一口大のごはんを“10回”と“30回”で噛み比べ、かむ回数によって“だ液の量”や“味”に違いがあることを体験しました。



30回よくかんだ方が、ごはんが
あまくておいしく感じるね。

10回かんだときは、そんなにだ液が出ないけど、
30回かむと、だ液がたくさん出てくるよ。

30回よくかんだら、ごはん
の粒が小さくなって、飲み込
みやすかったよ。

10回かんだだけじゃ、
飲み込みにくいね。



みんなの考えためあて

※今までの食べ方を振り返り、めあてを考えました。

○かみごたえのある食材を選んでよくかむ。

○バランスよく食べて、30回かむ。

○“ひみこのはがいーぜ！”を忘れずに30回かむ。

(ひみこのはがいーぜ！の内容については給食だより(6月号)で紹介しました。)

○口に入っているものを飲み込む前に、口に入れない。



かんが
考えためあてを忘れずに実践
するために、めあてを書いた
ピラミッドを給食時に机に
置いて実践しています。

かみかみ献立



歯と口の健康週間には、給食でもかみごたえのある食材をたくさん使用しました。



- ・かみかみごはん
(大豆、にんじん、ごぼう、昆布入り)
- ・牛乳
- ・いかげそフライ
- ・じゃことわかめのサラダ

(6月5日(月)の献立)



みなさん、いつも一口何回かんで
食べていますか? 「よくかむ」とは、
一口30回だといわれています。

給食はもちろん、お家でも「よくかむ」ことを意識して、食べて
みましょう。きっと今まで以上に食べ物がおいしく感じるはずですよ。