

給食より

【家庭数】

平成29年6月
さいたま市立
大宮南小学校

梅雨の季節になりました。梅雨は、1年の中でもっとも雨がたくさん降る季節です。気温と湿度が上がります。カビが生えやすくなります。手洗い、身支度にはとくに注意しましょう。食中毒が起らないように、ご家庭でも気をつけてください。

旬を感じる体験学習

5月1日に2年生がグリーンピースの、5月10日に1年生がそらまめのさやむき体験をしました。香りや触感など、五感を使って旬を感じる事ができました。さやむきをしたものは、当日の給食に登場し、みんなでおいしく食べました。

☆グリーンピースのさやむき (2年生)



さやには、6~7この豆が入っていたよ!

豆は、小さくてまんまるだね!

むいたときはツルツルだったけど、給食で食べたグリーンピースはしわしわだね。なんてだろう?

☆そらまめのさやむき (1年生)



調理員さんはいつも大変な作業をしているんだね。

そらまめのベツは本当にふかふかだ~

そらまめは苦手だけど食べられた!

よくかんで食べよう!!

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、歯の健康にも良い効果があります。「かむ」ことを、もう一度見直してみましょう。

- ひ 肥満予防** 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- み 味覚の発達** 食べ物の味がよくわかるようになります。
- こ 言葉の発音** あごが発達し、歯並びがよくなり、はっきりと発音ができるようになります。
- の 脳の発達** 脳を刺激し、働きを活性化します。
- は 歯の病気予防** 歯周炎などの病気を防ぎます。
- 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。
- 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。
- ぜ 全力投球** グッと噛みしめて力を発揮することができます。

弥生時代、邪馬台国の女王であった卑弥呼は、1回の食事で約4000回かんでいたと言われています。みなさんは何回くらいかんでいますか?意識して食べてみましょう。

かみごたえのある食べ物

大豆 イカ いわしの丸干し こんにゃく アーモンド にんじん ごぼう

6月の献立表からかみごたえのある食べ物を見つけてみましょう!