

食育だより



【家庭数】

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。今年度も学校で行った食育の取り組み内容やその様子について、食育だよりを通じ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！

6月4日～6月10日の「歯と口の健康週間」にあわせて、「よくかむこと」の大切さについて3年生が学習をしました。授業では、一口大のご飯を“10回”と“30回”で実際に噛み比べ、かむ回数によって“だ液の量”や“味”に違いがあることを実体験しました。



10回じゃ全然飲み込めない...



30回かむとご飯が小さくなって自然に飲み込めちゃうね！



10回よりも30回かんだ時の方が、つばもたくさんでたね！しかも、よくかんだ方がご飯が甘くなって、よりおいしく感じたよ。

かみかみチャレンジ！



1、2、3、4...

これまでの食べ方を動画を見て振り返り、自分に合っためあてを考えました。授業後の1週間の実践では、食事の際にめあてを忘れないようにするために、めあてを書いたピラミッドを机に置いて実践しました。

【めあての紹介】

- ・口の途中で食べ物が小さくなるまで食べる。
- ・一口一口を大事にする。
- ・30回以上かんでから次のものを入れる。
- ・30回以上味わって食べる。

と取り組んだ感想

- ・毎日よくかんだら、ごはんが前よりもおいしく感じるようになりました。
- ・今まで、口の中の野菜や牛乳やご飯で混ぜて食べてしまっていたので、よくかむことといっしょにそれを直すことができ良かったです。
- ・しっかりかむのは難しかったけど、かむとおいしい味がでて、のみこみやすくて、体にとっていいことがあるんだな、と思いました。

保護者の皆様、ご家庭での食事づくりやチャレンジカードへのコメントのご協力ありがとうございました。学校で継続指導してまいります。ご家庭でも引き続きよろしくお願いいたします。

みなお たいせつ 見直そう！かむことの大切さ

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 ひまん よぼう **肥満予防** はやく ぼうし た ぶせ 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

み みかく はったつ **味覚の発達** た もの あじ 食べ物の味がよくわかるようになります。

こ ことば はつおん **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 のう はったつ **脳の発達** のう しげき はたら かっぱつ 脳を刺激し、働きを活発にします。

は は びょうき よぼう **歯の病気予防** ししゅうえん びょうき ぶせ 歯周炎などの病気を防ぎます。

が が ばう **がん予防** えき で はつ ぶっしつ どくけ だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

い いちようかいちよう **胃腸快調** しょうかえき ぶんびつ しょうかきゅうしゅう 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

ぜ ぜんりょくとうきゅう **全力投球** ちから はつき グツとかみしめて力を発揮することができます。



ひとくち い なんかい 一口入れたら何回かんでる？

歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。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。



かみかみメニュー

6月の給食献立からご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

～いかのナッツがらめ～

<材料 4人分>

いか(短冊切り)	200g
でん粉	適量
揚げ油	
アーモンド(刻み)	8g
さとう	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1と1/2
水	大さじ1

<作り方>

- ①いかは、でん粉をまぶして揚げる。
- ②調味料を合わせてタレを作る。
- ③揚げたいか、アーモンド、タレを和える。

～かみかみご飯～

<材料 4人分>

米	240g
塩	少々
酒・しょうゆ	小さじ1弱
乾燥しいたけ	4g
にんじん	40g
刻み昆布	4g
乾燥大豆	30g
しょうゆ	小さじ2弱
砂糖・みりん	各小さじ1弱
水	小さじ4
ごぼう	40g
油揚げ	20g
油・酒・砂糖・しょうゆ	各小さじ1弱
塩	少々
水	大さじ弱

<作り方>

- ①米は、にんじん、昆布、調味料といっしょに炊く。
- ②大豆は戻し(食感が残るように戻しすぎに注意)、調味料と煮合わせる。
- ③ごぼう、油揚げを調味料といっしょに煮る。
- ④炊き上がったご飯に②③を混ぜ合わせる。

よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も食べましょう。

かみごたえのある食べ物

大豆

イカ

いわしのまる干し

こんぶ

アーモンド

にんじん

ごぼう