



食育だより



No.3 2021年(令和3年)6月4日 道上小学校 栄養教諭 小林佑希美

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康について正しい知識を身に付けたり、生活習慣を見直したりし、健康を守ることを目的としています。

いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしていきましょう。

かむとよいこといっぱい！

①むし歯予防



かむとだ液がたくさん出ます。だ液は歯について食べかすを流したり、むし菌のはたらきを弱めたりします。

②肥満(食べすぎ)を防ぐ



かむことで、脳におなかいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

③脳が活性化



かむことであごが動き、周りの血管が刺激されて、脳の血のめぐりがよくなります。

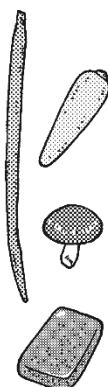
④消化吸収がよくなる



食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざるため、栄養を体に取り込みやすくなります。

かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
すいぶん 水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、ブルーベリーなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど



©少年写真新聞社2020

食育だよりはホームページにも掲載しています。ぜひカラーでご覧ください。 「道上小学校ホームページ」 → 各種たより → 食育だより



食育の「育」という言葉が、「19」という数字を連想させることから、毎月19日は食育の日です。また、6月は食育月間でもあります。

食育とは、「食に関する正しい知識と望ましい生活習慣を身に付けること」です。子どものころに身に付いた食生活や考え方を、成長して改めるのはとても難しいことです。今がチャンスととらえ、生活習慣を見直してみましょう。

～食育を通して身に付けたい姿～

- 食事の大切さや楽しさが分かる
- 心と体の健康を考えて食生活が送れる
- 食材を選んだり、衛生に気をつけたりできる
- 感謝の気持ちを持つことができる
- マナーを意識し、楽しく食べることができる
- 郷土料理など日本の食文化を大切にできる

各クラスを訪問しています！

現在、各クラス順番に給食時間を訪問しています。栄養の話はもちろん、食事の姿勢や三角食べについて担任と一緒に声掛けをしています。

5年生には、「食品ロス」について話をしました。国民1人当たりお茶碗1杯分の食品ロスがあることや、残食を減らすための取組について学びました。

総合でSDGsについて勉強しているので、食品ロスの話も活かしていきたいです。

食品ロスに気を付けて料理を試みました。意識すると、少し減った気がします。これからも皮のむきすぎなどに気をつけたいです。

今月の1枚



5月12日の給食は揚げパンでした。この日を心待ちにしていた人も多かったようです。

クラスを回ると、グーやOKと指で合図したり、「うんうん」とうなずいたり、口パクで「おいしい！」と伝えたりしてくれました。黙食の中、自分たちで考えて給食時間をすごしています。



道上小学校では、給食技術員(緊急要員)を募集しています。月2回程度、給食の調理補助・片付け等を行う仕事です。問い合わせがある場合は、教頭までご連絡ください。

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

- ①       
お ね は は や き や
ヒント① 背の高い順にならべよう！
- ②       
よ ん す い ば え ら う
ヒント② 足の長い順にならべよう！
- ③        
ど ら ん べ た た う う
ヒント③ 長〜い順にならべよう！
- ④        
き く よ あ し く よ の
ヒント④ 小さい順にならべよう！
- ⑤        
ず べ こ う よ の さ た
ヒント⑤ 大きい順にならべよう！
- ⑥        
ならべかえクイズを作ってみよう！

答えは次回の食育だよりで発表します。
早く知りたい人は 栄養教諭 小林 まで提出してください。

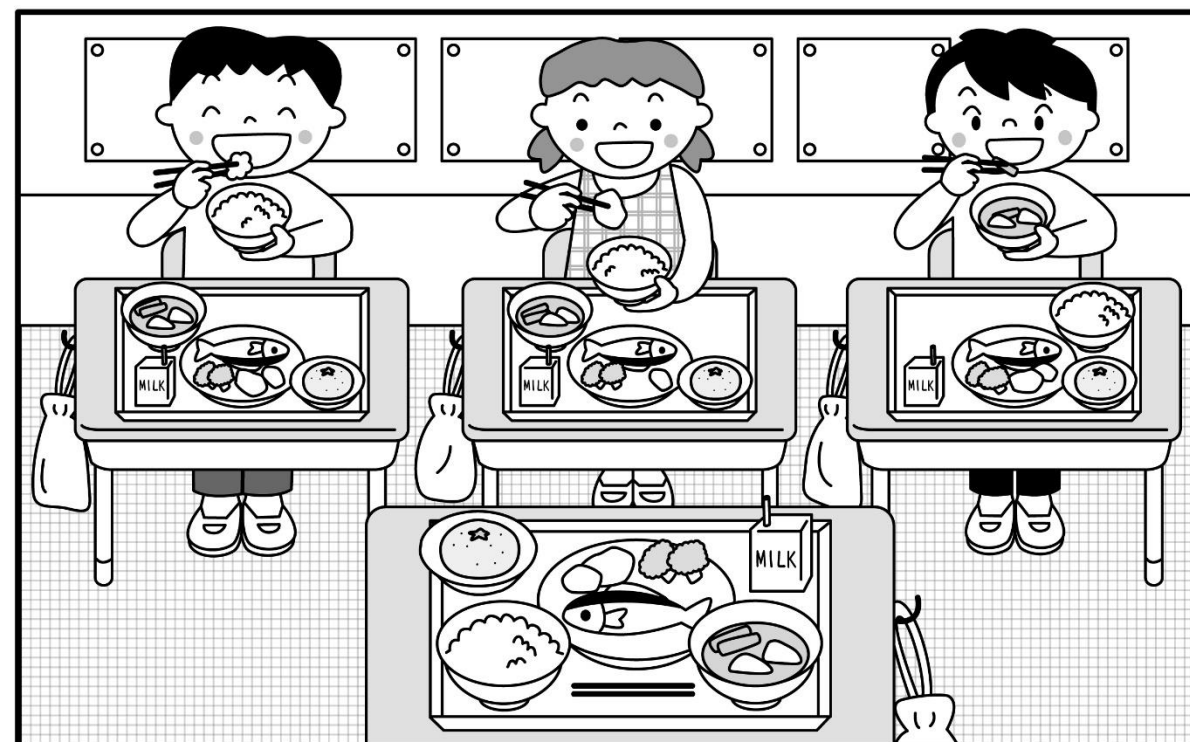
ぜんかい
前回のこたえ

食事マナーの まちがいさがし

こたえ



まちがいは見つかりましたか？ 下の絵はどの子も正しい食事マナーで食べています。
何がまちがいったのか見直してみましょう。



- ★ × ごはんの置き場所が右側 ○ ごはんは左、汁物は右に置く
- ★ × さかな あたま みぎむ 魚の頭が右向き ○ さかな あたま ひだりむ ただ 魚の頭は左向きが正しい
- ★ × つくえ うえ 机の上にひじをついて食べる ○ 食事中は机の上にひじをつかず、机に向かってまっすぐにし、背中をのぼして食べる
- ★ × おはしにおかずを刺して食べる ○ おはしに食べ物を刺すのは「刺し箸」と言って、悪いおはしの使い方。正しくおはしを持って、食べ物をはさんで食べる
- ★ × ごはんや汁物のおわんを下に置いて、顔を近づけて食べる ○ ごはんや汁物のおわんは手で持ち、背中をまっすぐのぼして食べる