



# 6月 きゅうしょくだより

令和4年5月31日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田 利枝  
栄養士 馬場 みき

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」とされています。一言で「食育」と言っても、一体どういったことなのだろう？と思われる方もいらっしゃると思います。食育は、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。」とあります。学校でも、給食を通して食育をしていきたいと思ひます。



## 身のまわりはいつも清潔にしておこう

食事をするときには、机の上のものを片付けて、ランチョンマットの準備をしてから食べ始めます。食べ終わった後は、机の上にごぼしたものを自分できちんと片付けます。身のまわりを清潔に保ち、きれいな机で勉強に取り組ませています。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



## かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



©少年写真新聞社2022

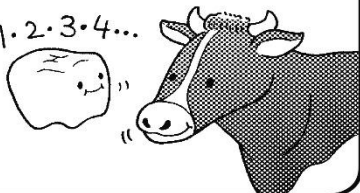
★給食でも、6月4日から10日は、歯によいとされている食べ物や、噛みごたえの大きい食べ物を出します。

よくかむために

### あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...



### 一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



### 一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

すくなめ!



©少年写真新聞社2021

# 5月の給食

○6年生○ 最高学年として、5年生の時よりさらに気が引き締まっている様子が給食を通して感じられます。特に、自分たちの給食を終えたあと1年生のお手伝いに来てくれる様子は、1年生の担任からも「助かります。ありがとう。」という声が聞こえてきます。また、6年生が好き嫌いなく給食を食べる姿を1年生に見せることができたなら、1年生の「食べてみよう」という意識に繋がっていくのだろうな、と日々感じております。



**5月20日** 1年生 グリンピースのさやむきを実施しました。今回は、1人1さやむきました。ぜひ、お子さんにグリンピースをむいた感想を聞いてみてください。普段は野菜が苦手な児童も、この日は食べられたそうです。



「そらまめくんのベッド」を担当から読み聞かせしてもらいました。



ワークシートに沿って、グリンピースの勉強をしました。



皮が固く、むくのが大変そうな児童も多くいました。しかし、一生懸命むいていました。



さやをむいた後は観察です。どんな色であったか、何個豆が入っていたか。色を塗り、数を数えてみました。



クラスでむいた豆を集めて、代表の児童に給食室まで運んでもらいました。



調理員さんに、「よろしくお願ひします！」と元気に言えました。

