

給食だより 6月



令和6年6月10日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

毎年6月は食育月間です。上小岩小学校では、毎日の給食や委員会活動、特別授業を通して、様々な食育活動を行っております。

買い物や料理など、一緒に食事の支度をしたり、家族や仲間と楽しく食卓を囲むことも、子どもたちの食育につながりますので、ぜひご家庭でも取り組んでみてください。

食育を通して、子どもたちに食べることの大切さ、楽しさをたくさん感じてもらいたいですね。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ごはん、もち、パン、さつまいも

グリーンピースのさやむきをしたよ！



5月23日、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。初めてのさやむきという事も多かったですが、栄養士の説明をしっかりと聞いて上手にさやむきをしてくれました。さやむきをしながら豆とさやの色や形、においなどたくさん観察もしました。

さやむきをした子どもたちからは、「楽しかった！」「もうグリーンピース無いの？」という声も聞かれ、楽しくさやむきができたようです。

1年生がむいたグリーンピースは、その日の給食のグリーンピースごはんになりました。

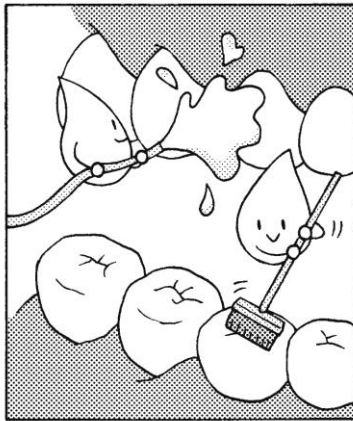
自分たちでむいたグリーンピースが給食に登場し、子どもたちはとても嬉しそうに、食べていました。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



よくかんで食べてむし歯予防

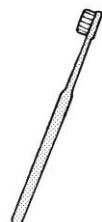


よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

すめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切るとかむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯垢をつくり出します。歯垢の中の細菌が、糖分を酸にかえて歯を溶かすことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかりと歯みがきをすることが大切です。

©少年写真新聞社2024