

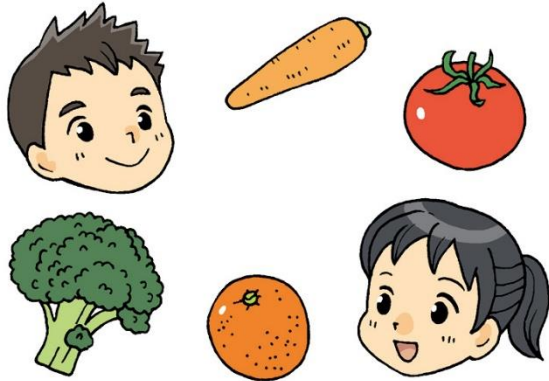
給食・食育だより 6月号



今宿小学校給食室

6月は国が定めた食育月間です。また、1日は「牛乳の日」、4～10日は「歯と口の健康週間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組みましょう。

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

©少年写真新聞社2026

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

©少年写真新聞社2026

6月の給食の特色

○6/4～10「歯と口の健康週間」にちなんでかみごたえのある食品を取り入れました。

(れんこん、にんじん、ナタデココ、ごぼう、切り干し大根)

○旬の食品を取り入れました。

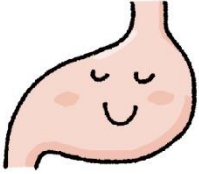



(トマト、なす、ピーマン、ズッキーニ、枝豆)

○5日(金)運動会で子ども達が練習の成果を発揮できるように「フレイフレイクチキン」を作ります。

一口30回を目標によくかんで食べましょう

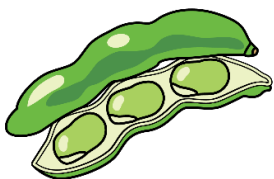
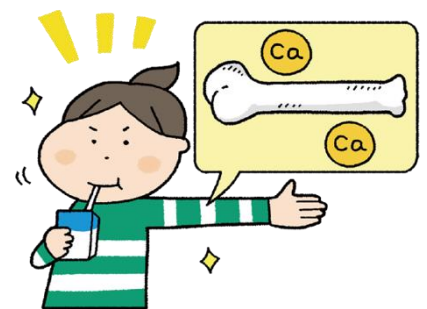
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や将来の歯の健康に役立つなど、体によい働きがあります。そして、歯は食べ物をかむためにとても大切です。かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするためにできることを実践しましょう。



<p>よくかむと^{のう}脳^{なか}の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの^{きんにく}筋肉^{うご}を動かす ことで^{のう}脳^{けつりゅうりょう}の血流量が増 え、^{のう}脳^{かっせい}を活性化します。</p> 
<p>よくかむと^{えき}だ液^でが出 て^た食べ物^{もの}のみ^こ込みや ^{しょう}消化^か・^{きゅう}吸収^{しゅう}を助^{たす}けます。</p> 	<p>かむことによ^でって出 ただ^{えき}液^{はたら}の働きで、むし 歯^ばを^よ予防^{ぼう}します。</p> 

給食にはなぜ牛乳がでるのでしょうか？

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳からの吸収率が高いという研究結果があります。成長期は、骨や歯の成長にカルシウムが多く必要です。不足すると将来、骨がもろくなる骨そしょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。



5/27に2年生とぼがら級に空豆のさやとりをしてもらいました。全校分さや500本でした。空豆が畑に育っている様子、空豆の名前の由来、畑から八百屋さんへ、そして今宿小に運ばれて、さやから空豆を取り出すという給食づくりの一員になってもらうこと、さやの開き方、さやの役割、給食場で3回水槽で洗って、大きなお釜でゆでること、空豆を使ったどのような料理があるのかというお話をしました。子ども達は、「さやから4つもとれたよ！」「小さな緑のは何？」「育つのにどのくらいかかるの？」

「さやの白いのは何？」など好奇心と「なぜ？」と知りたいことがたくさんでした。私達が食べる食べ物は、すべて命があって、色々な人が関わって給食として提供されていることを子ども達が給食づくりの一端を担うことで、少しでも実感できたならば嬉しいです。そして、今回のような体験から学べるような食育の大切さを再認識しました。

