

令和4年度

6月

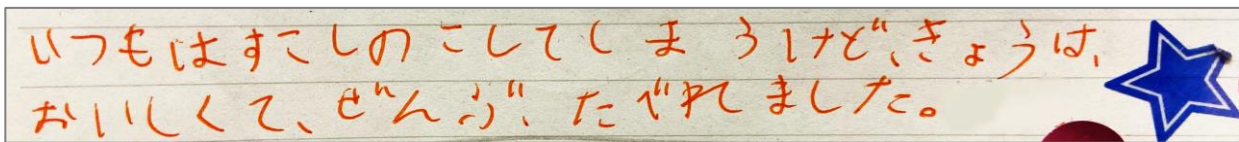
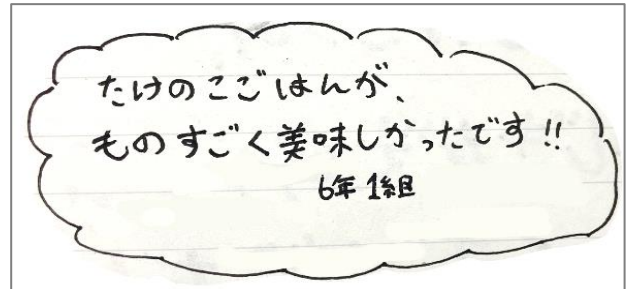
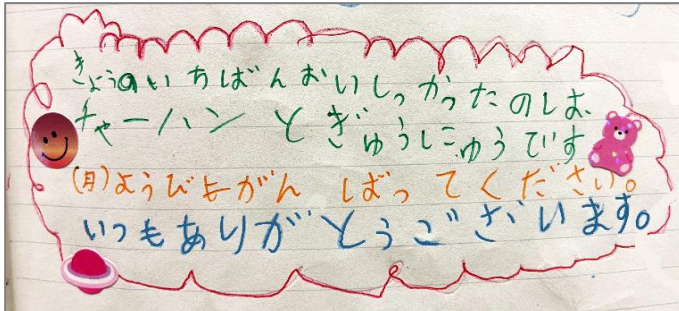


食育だより

八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和4年5月31日
栄養士: 関根 夏実

給食ノートの感想の紹介

「給食ノート」を廊下に置いて、その日の給食の感想を書けるようにしています。書いてもらった感想は調理員さんに見せたり献立作成に役立てたりしています。4月、5月の感想をいくつか紹介します！



他にも「苦手なものを食べられた。」「また作ってほしいです。」などの感想もありました。紹介しきれないので、学校に来た際に、ぜひノートを開いて見てみてください。

6月は食育月間です！



食育は生きる上でとても大切です。さまざまな経験を通して、食に関する知識や実践力を身に付けていきましょう！

『はし』を上手に使えると、魚の骨をきれいに取り除けたり、豆などの小さいものをつまめたりなどの細かい動きもできるようになります。ご家族で「はしの正しい持ち方」をチェックしてみてください。



* はしの正しい持ち方 *

【①のはし】

えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持ちます。

①

①

【②のはし】

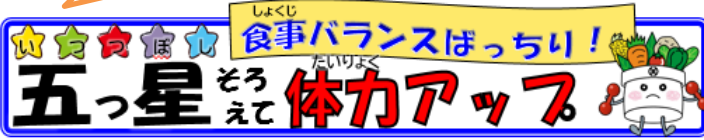
①のはしの下に入れ、薬指で支えます。

②

①のはしを人差し指と中指ではさみ、上下に動かします。

②のはしは動かしません。

せんしゅ まな
スポーツ選手に学ぶ！

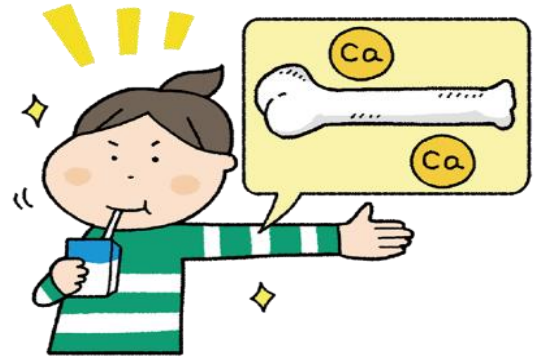


スポーツ選手が体づくりのために心がけている「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」を星に見立て、五つを全てそろえた献立を「五つ星そろえて体力アップ献立」として提供します。

骨をつくろう・骨を強くしよう！



骨が最も多くつくられるのは、小学生から中学生の時期です。また、骨にカルシウムを蓄えられるのは、20歳頃がピークだと言われています。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。丈夫な骨をつくるために「カルシウム」と「たんぱく質」、「ビタミンC・D」が多い食べ物をとりましょう。



骨を作る材料になる	カルシウム	…牛乳・乳製品、小魚、海藻
	たんぱく質	…肉、魚介類、卵、豆・豆製品
カルシウムの働きを助ける	ビタミン	…野菜類、きのこ、くだもの

6月4～10日は 歯と口の健康週間

「いただきます 人生100年 歯と共に」
(2022年度 歯と口の健康週間 標語より)
よくかんで食べると食べ物をおいしく味わうことができます。また、健康にも良いため、意識してよくかんで食べるようにしましょう。



3日はむし歯予防デーということで、よくかんで食べるメニューが登場します。ひとくち30回を目安に、よくかんで食べましょう！



3日は **かみかみごはん** を食べます！



よくかむことの効果



ひ まん よ ぼう 肥満予防	のう かつせい か 脳の活性化	しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むし ば よ ぼう むし歯予防
よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。