

# 給食だより 6月

令和6年6月 石川小学校

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯と口の健康を守るには、**歯みがきも重要**ですが、よくかむことも大切です。よくかむことは歯と口の健康だけではなく、全身の健康にもつながります。80歳で20本の歯を残せるように、よくかんで食べましょう。

～しっかりとかんで **丈夫な歯**！～



## \*よくかむ**8大効果**

よくかんで食べると、「**ひみこのはがいていぜ**」という8つの良いこと（8大効果）があります。



## \*しっかりともう 一口**30回**！

4日（火）から10日（月）の給食では、「**歯と口の健康週間**」にあわせて、カルシウムやビタミンDの豊富な食べ物、かみごたえのある食べ物を給食に使用します。一口30回かむことを意識して食べましょう。



## ～**地産地消**献立～

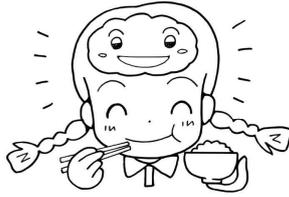
自分の住んでいる地域で生産された農産物を食べることを「**地産地消**」といいます。10日（月）から14日（金）の給食では、「**地産地消**」にあわせて、**福島県産**のきゅうりやピーマン、キャベツ、たまねぎ、ねぎなどを給食に使用します。自分の地域の農産物を食べることは、取れたての美味しいものが食べられたり、生産者の方が分かって安心して食べることができます。また、食べ物を運ぶ距離が短くなって、環境にも優しいなどの良い点があります。福島県産の農産物を、味わって感謝して食べましょう。

## ～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは、脳にエネルギーを補給したり、寝ている間に下がった体温を上昇させたり、排便（うんちが出る）をうながしたりして、体を元気に目覚めさせます。

### \*脳のエネルギー補給！

脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。朝ごはんでごはんやパンなどを食べて、脳のエネルギー源を補給しましょう！



### \*体温上昇！

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上昇させます。体温が上がると脳も体もウォーミングアップされて、勉強や運動に十分力を発揮できます。

### \*排便（うんち）でおなかも心もスッキリ！

朝ごはんを食べると、胃や腸が活発に動き出します。胃や腸が動くことで便（うんち）が出やすくなり、おなかも心もスッキリします。朝ごはんを毎日決まった時間に食べることで、排便（うんち）のリズムが整い、便秘予防につながります。

## ～お家の方へのお願い～

- ◎ 3日（月）から7日（金）に「朝の生活調べ」を行います。1，2年生は「朝の生活調べ」のプリントを持ち帰って、各家庭で記入します。1年生は、10日（月）に担任の先生にプリントを提出します。2年生は、10日（月）にプリントを見ながらタブレットに入力します。「朝の生活調べ」を10日にお子さんに必ず持たせてください。
- ◎ 3～6年生は、学校でタブレットを使用して、「朝の生活調べ」の質問に毎日自分で入力します。
- ◎ お子さんが勉強や運動で十分力が発揮できるように、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に生活リズムを整え、朝ごはんを食べてから登校するように声をかけていただければと思います。よろしくお願いします。

## ～2年生がさやむきとすじ取りにチャレンジ～

2年生が学級活動で「野菜と仲良しになろう」という授業を行いました。1組は8日（水）にグリーンピースのさやむき、2，3組は9日（木）にスナックえんどうのすじ取りを行いました。初めてさやむきとすじ取りを体験する子どももいましたが、すぐに上手にできるようになり、「グリーンピースが6粒入っていた」「上手にすじが取れた」と、目を輝かせて楽しみながら行っていました。グリーンピースとスナックえんどうは給食室でゆでて、グリーンピースとわかめのごはんと、スナックえんどうのサラダにしました。子ども達は当日の給食を心待ちにしている、真っ先にグリーンピースとわかめのごはんと、スナックえんどうのサラダを食べていました。「おいしい」「またやりたい」と、子ども達は笑顔で給食を食べていました。

子ども達は、さやむきとすじ取りを体験することで、苦手な野菜も自分から進んで食べ、「食にかかわりたい」という意欲を持つことができました。ご家庭でもさやむきやすじ取りなど、食事の準備をお子さんと一緒に行ってみてはいかがでしょうか。

【1組 さやむきの様子】



【2組 すじ取りの様子】



【3組 給食の様子】

