



給食だより

令和6年5月31日
新座市立新開小学校
校長 八代 剛
栄養士 小林 文代

6月4日から「^は ^{えいせいしゅうかん} ^{はじ} 歯の衛生週間」が始まります。よくかんで食べると、^た ^{もの} ^{えいよう} ^{きゅうしゅう} 食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、^{からだ} ^{こころ} 体や心にとってもいいことがあります。^{じかん} 時間がないとあまりかまず、^{いそ} ^た 急いで食べてしまいがちですが、^{きかい} ^か ^{いしき} この機会によくかんで食べることを意識してほしいです。6月4日の給食は、^{きゅうしよく} ^か ^{いしき} 噛むことを意識できる献立になっています。しっかり噛んで、味わっていただきましょう。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ



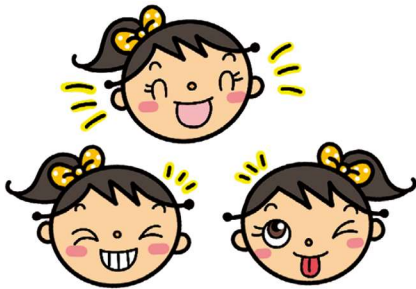
^き ^お ^く ^り ^よ ^く ^た ^か 記憶力を高める!



リラックスできる!



^は ^よ ^{ぼう} むし歯を予防する!



^ひ ^{ょう} ^じ ^{ょう} ^{ゆた} 表情が豊かになる!



^{しょう} ^か ^き ^{ゅう} ^{しゅう} 消化・吸収をよくする!



^は ^{なら} ^は ^っ ^{せい} 歯並びや発声がよくなる!



^う ^ん ^ど ^う ^の ^う ^り ^{よく} 運動能力をフルに発揮できる!



^た ^す ^ふ ^せ 食べ過ぎを防ぐ!

ねんせい がっきゅう こども
2年生とひまわり学級の子供たちがさやむきをしてくれました!

5月8日(水) 2年生 そら豆

『そらまめくんのベッド』の読み聞かせをしました。みんな集中して聞いていました。



5月14日(火) ひまわり学級 グリーンピース



「7個も入っていたよー。」 数を数えながら楽しくさやむきをしていました。

子供たちが一生懸命さやむきしてくれたので、新鮮なそらまめ・グリーンピースをおいしく味わうことができました。豆類は、苦手意識を持っている子供たちが多い印象でしたが、残食がほぼゼロで食缶が給食室に戻ってきました♪

6月は、新座市の農家さんが育てたとうもろこしを、1年生が皮むき体験します。給食で、茹でとうもろこしとして提供しますので、楽しみにしててください!

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められています。

食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、しっかりとした食生活を実践できる力を育てることで、言葉にすると難しく感じるかもしれませんが、たとえば、「よくかんで食べる」「ごはんは左・汁物は右など配膳の仕方」に気をつける」「苦手なものでも一口食べてみる」「朝食を毎日きちんと食べる」「料理のお手伝いをする」など習慣的にできることを無理なく行うことが大切です。

できることから実行して食育月間をきっかけに、「食」の大切さについて改めて考えてみませんか。

