

6月 給食だよ

和光市立新倉小学校
校長 高 徹二
栄養士 柘植 仁美

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中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だ液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くする
カルシウムが多い食品

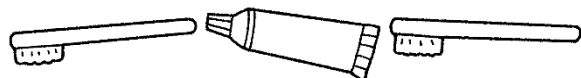
牛乳

ヨーグルト

こまつな

納豆

小魚



食後の歯みがき

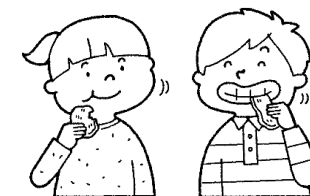
食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A.

かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



2年生「グリーンピースさやむき」

5月の給食に「グリーンピースごはん」が登場しました。2年生がこの「グリーンピース」をさやから出して、給食の手伝いをしてくれました。

さやの中に3~5粒くらい入っていて、コロコロしていて落とさないように気をつけて丁寧に出していました。さやから出したグリーンピースを給食室に運び、調理員さんに渡しました。調理員さんがきれいに洗い、米と一緒に炊き込みました。2年生の皆さんのおかげで、冷凍では味わえない「グリーンピースごはん」が出来上がりました。



1年生 「めざせ！おはし名人」

1年生の食育授業として、おはしの使い方を学びました。

おはしのマナーのクイズを行い、正しいはしの持ち方を学びました。実際にはしを使って、スポンジ、マカロニ、細いひもをつかむ練習をしました。

正しいはしの持ち方ができていないと、細いひもは特につかむことが難しいようでした。何度もはしの使い方を練習することで、できる子が増えてきました。

家庭でも練習していただいて、できるようになってきました。引き続き、給食でもはしの使い方やマナーに気をつけて、楽しく食べてもらいたいと思います。

