

きゅうしょくだより

6月



大清水小学校

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは歯を大事にしていますか？子どもたちに歯の話をする「歯磨きをする！」という返事が一番に返ってきます。それくらい歯磨きは浸透しています。虫歯になって痛い思いを嫌ですものね。しかし、歯を大切にすることは虫歯を予防するだけではありません。なんでもよくかんで食べることができる状態にしておくことも大切です。

よくかんで食べるということ

●脳の活性化

よくかんで食べると脳に流れる血液の量が増え、脳の神経を刺激します。そうすると脳が活発に働くようになり、脳の発達を促したり、物忘れを予防したりする効果が現れてくるといわれています。



●運動能力のUP

しっかりかむことによりUPするといわれている運動能力は「筋力」です。私たちは重たいものを持ち上げるときには、自然と口のまわりにも力を入れています。歯を食いしぼることで筋力がUPするからです。これは、ものを持ち上げるときだけではなく、サッカーでキックするときや野球でボールを打つとき、バレーボールでスパイクを打つときなども同じです。日頃からかむ力をつけていると強い力が出せるようになりますね。

また、かむことには重心や姿勢を安定させる効果があるともいわれています。

●消化、吸収を助ける

よくかんで食べることは胃や腸への負担を減らすこととなります。

●表情が豊かに

口の周りの筋肉を使うことによりあごの発達を助け、表情が豊かになります。

給食試食会（1年生の保護者対象）

6月4日（水）に1年生の保護者対象の給食試食会を行いました。コロナの影響で数年給食試食会を行うことができなかったため、多くの方に参加していただきうれしかったです。特に1年生の保護者対象の試食会では実際に給食を配膳している様子や食事をしている様子も見いただいでいるので、学校での様子がよくわかっていただけたのではないかと思います。

また、当日はアンケートにご協力ありがとうございました。いただいたご意見は今後の給食の参考にさせていただきます。

アンケートより

【 小学校ではどのような食育をしていったらよいと思いますか？ 】

- ・初めてのもの、苦手なものにもまず一口チャレンジしていくことを身につけてほしいです。
- ・おいしく、楽しく食べる
- ・自ら食を選ぶ力を身につける
- ・野菜の皮むきは楽しかったのでいろいろ体験させてほしい
- ・食べることについての感謝の気持ち

（今月の献立から）

あじのバリバリ揚げ

あじの干物を油で素揚げにします。これだけの料理ですが、小さめのあじの干物を選ぶこと、ゆっくりじっくり揚げることがコツです。真ん中の太い骨まで食べられるくらい揚げると頭から尻尾まで全部食べられます。無理をして全部食べる必要も無いのですが、バリバリよくかんで食べてみるのはいかがでしょうか。



【募集 我が家の自慢料理～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理～】

学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。ご家庭で喜ばれている料理で、かながわ産の食材を使用したものをご応募ください。詳しい募集要項については栄養教諭矢野まで連絡をください。締め切りは7月5日（金）です。

