

きゅうしょくだより

平成21年6月
さいたま市立見沼小学校



○かみかみ週間『6月8日(月)～12日(金)』○



6月8日(月)～12日(金)は、見沼小『歯の衛生週間』です。

よく噛んで食べることは、体が健康になるだけでなく、しつけの上でもとても大切なこととされていました。しかし、最近では、噛まない子・噛めない子が増えているようです。

かみかみ週間では、噛みごたえのある食べものを献立に取り入れました。噛みごたえのある食べものを使った献立は、「きゅうしょくこんだてひょう」に太い字で書いてあります。

意識してよく噛んで食べましょう。



よく噛むとなぜいいの？

○満腹サインで肥満を防ぐ！

食べ物をよく噛んで、ゆっくり時間をかけて食べると、脳に「お腹がいっぱい」という信号が伝わりやすいので、食べすぎを防ぎます。



○むし歯を防ぐ！

よく噛むとだ液がよく出ます。だ液は口の中の菌を減らし、口の中の食べかすなども洗い落としてくれます。



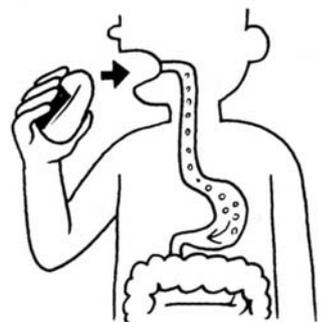
○脳を活発にして記憶力アップ！

あごを動かすことで、頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



○消化・吸収をよくする！

食べ物を細かくかみくだき、だ液とよく混ぜあわせることで、だ液に含まれるアミラーゼという成分がよく働き、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



グリーンピース・そらまめのさやとりをしたよ。

初めて経験した子が多かったようです。とりたての豆はおいしかったね。



≪3年1組グリーンピースさやとり≫



≪1年生そらまめさやとり≫

トナツプえんどうすじとり

6月5日(金) 3年2組・3年3組の児童が、『スナツプえんどう』の筋とりをします。



今回はお家でもやってみてね。