



## よくかんで食べよう



上小小学校では、6月4日～10日の1週間、歯と口の健康週間にちなみ、「かみかみ献立」を取り入れています。よくかむことは、消化を助ける以外にも様々な効果があることが分かっています。毎日の食事で、「よくかむ」ということを意識できるといいですね。

よくかんで食べると・・・

- ◎食べ物の消化を助けます。食べ物の味もよく分かります。
- ◎満腹感が得られるので、肥満の防止になります。
- ◎脳に刺激を与え、頭の働きをよくします。
- ◎歯やあごの発達をよくします。
- ◎だ液がたくさん出るので、虫歯を防ぎます。
- ◎だ液がたくさん出るので、病気の予防に効果があると言われています。



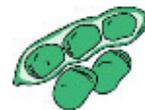
## そら豆のさやむき

5月13日、1年生がそら豆のさやむき（生活科）を行いました。

初めて体験した子も多かったようですが、さやの外側や中のわたの手ざわり等を感じながら、みんなとても上手にさやから豆を取り出していました。むいた豆は、給食室で調理され、給食でおいしくいただきました。



### 児童の感想（一部）



- ・そら豆のさやを初めて見た。
- ・楽しかった。もっとさやむきをやりたかった。
- ・最初、さやを開けるのが固くておずかしかったけど、だんだんなれてきた。
- ・さやがふわふわで、中の豆が気持ちよさそう。
- ・さやにたくさん入っていてうれしかった。3個入っているのが多かった。
- ・いろいろな大きさが入っていた。小さいのもあった。
- ・さやがお父さんで、豆が子どもみたい。
- ・さやがペットみたいだった。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です



人々が健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが必要とされています。その力を育成する食育をさらに効果的に推進するために、「食育月間」「食育の日」が定められています。

「食べること」は生きることの基本です。特に、子どもたちにとっては豊かな人間性を育てていく上からも重要です。この機会にぜひ、ご自身やご家族の健康のため、「食」の重要性について再認識していただけたらと思います。