

食育だより

令和8年6月号

船橋市立海神南小学校

いよいよ梅雨に入ります。これから夏にかけては、気温・湿度とも高くなり、体調を崩す人も多くなります。

雨が続くと、身体も気持ちも前向きになれない時もあると思います。そんな時こそ、楽しい食事(給食)の時間を過ごしてもらいたいと思っています。給食室職員一同で、おいしく安全な給食作り、がんばります！

食育の意義とは？

「食育基本法」序文より

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、**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できる人間を育てる**食育を推進することが求められている。

と記されています。



こんげつ もくひょう
今月の目標:よくかんで食べよう! ~6月は食育月間です~
がつ しょくいくげっかん

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

よくかむ 8大効果

ひ 肥満予防

満腹中枢が刺激され、太りすぎを予防します。



ひみこの

は
が
いーぜ



は 歯の病気予防

唾液の分泌で、歯の汚れがきれいになります。



み 味覚の発達

よくかんで食べると、食べ物の味がわかります。



が ガン予防

発ガン物質は、唾液に30秒つけておくと、毒消されます。



こ 言葉の発音はっきり

あごが発達し、かみ合わせもよくなるので、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができます。

今から2000年前の邪馬台国の卑弥呼に比べると、私たちは **1/6** しか食べものをかんでいないため、あごの力が弱っています。よくかむと、いいことがいっぱい!!

い 胃腸が快調

胃液・すい液などの消化液の分泌をよくして、消化吸収がよくなります。



の 脳の発達

血液量が増加し、脳へエネルギーが補給され、記憶物質が増加します。



ぜ 全力投球

歯やあごが強くなることによって、かみ合わせがよくなり、集中力がアップします。



5月12日(火)1年生&なのはな学級 グリンピースのさやむき

この時期、グリンピースや空豆が旬の時期ですが、産地がすぐに変わることや、学校給食では大量に使用するため、用意するのが大変だと八百屋さんがお話していました。しかし、八百屋さんのおかげで、豆が大きくツヤツヤしたものを納品していただきました。

グリンピースのさやむきをする様子はとても楽しそうでした。五感を使いながらむいてほしいというお話をすると、よく見て豆の数を数えたり、皮をむく時の音を聞いたり、香りをかいだりしていました。グリンピースをむいた時とグリンピースご飯になった時の香りの違いに気づいた児童もいて、食への興味・関心が深まったのではないかと思います。保護者のみなさま、エプロンや三角巾などのご準備ありがとうございました。



千葉県産です

