



食育だより

令和5年 6月号
さいたま市立新和小学校

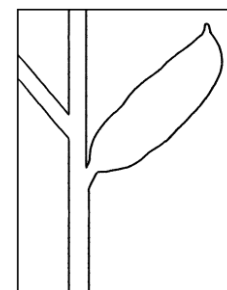
家庭数配付



6月6日(火)3年生がそら豆のさやむき体験をします



そら豆は、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけとされています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを買ったら、その日のうちに食べましょう。そら豆は、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたとされています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」書いて、そら豆と読むこともあります。給食では、3年生がそら豆のさやむきに挑戦してくれます。そのあと、給食室でゆでて、薄皮をむいて、ストロガノフに入れ、新和小のみんなでいただく予定です。



6月は「食育月間」です！

○食育とは...？

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できる力を育てることです。

子どもに対する食育は、心身の健康に影響し、大人になってからの健康を保つ上でも重要になります。また、食に関する多くの情報があふれている中で、正しい知識を身につけ、適切な情報を判断・実践し、健康で豊かな毎日を送ることがとても大切になります。

この機会に、「食」について考えてはいかがでしょうか？



家庭で取り組める食育

親子でクッキング！



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物！



買い物は、旬や食べ物の価格から社会や経済のことまで知ることができます。

会話がはずむ食卓！



話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い！



家族の一員としての自覚をもたせ、役割を与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫！



見慣れた食品にも命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから始めてみませんか



「おいしそう」を引き出す

人は、「新奇性恐怖」と言って、初めて食べるものを避けることがあります。しかし、家族や仲の良い友だちがおいしそうに食べていると、不安が減り、「おいしそう」という気持ちが引き出され、食べられるようになります。食事中は、楽しい会話をするのを心がけましょう。



6月4日(日)～10日(土)は歯と口の健康週間

口の中の健康を保つことは、将来、健康的な体を保つことにもつながります。そのため、今のうちから、歯をつくるカルシウムやビタミンなどの栄養をしっかりとって、口の中の健康を整えていきましょう。また、食後の歯磨きをしっかりと、大切な歯を守っていきましょう。



よくかむことの効果



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。



6月1日(木)は「牛乳の日」

6月は「牛乳月間」です

酪農や乳業の仕事をする多くの人に知ってもらうために、6月1日を「世界牛乳の日」と決めました。日本でも、これに合わせて、1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

牛乳には、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。給食でも、カルシウムやエネルギーなどの多くの栄養を牛乳が補っています。骨の密度は、10代で増加し、20代前後でピークを迎えます。そのため、10代の今のうちに、カルシウムを骨にたくさん貯金しておくことが大切です。

牛乳の主な栄養素

たんぱく質

カルシウム

ビタミンA

ビタミンB₂