

# 食育だより

令和4年 6月号  
さいたま市新和小学校

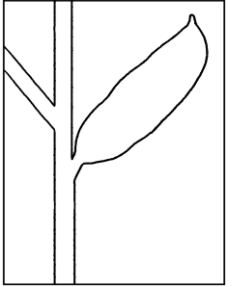
家庭数配付



## 6月9日(木)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」と名づけられたと言われています。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、鶏肉と一緒に煮込んでカレーにします。



## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。

この機会にご家庭での「食育」についても考えてはいかががでしょうか。



## 6月4日(土)~10日(金)は歯と口の健康週間



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。	

### 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。買い物は、貴重な学びの場です。

#### 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!

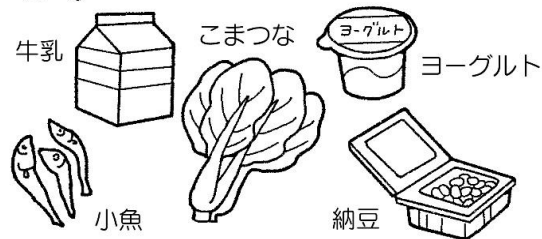


見慣れた食品にも命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから始めてみませんか



## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



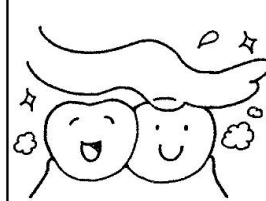
歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

## だ液の働き

### 食べかすを落とす



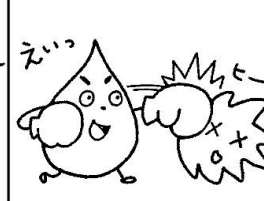
### 消化を助ける



### 味を感じる



### 菌の増殖を抑える



### 歯の表面を修復する

