

# 食育だより

6月号  
H22・6・16

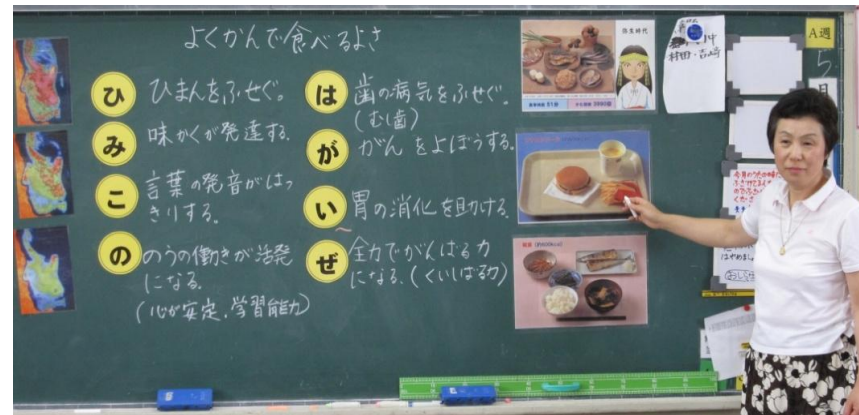
よくかんで食べる良さ 4年生



5月に取り組んだ食育の活動や授業を紹介します。

## えんどうかわむ きたいけん 1年生

1年生に、給食の「えんどうご飯」に入れるえんどうの皮むきをしてもらいました。皮むきは初めてという児童は61%でした。「えんどうは好き」は78%で、「嫌いだったが学校で皮むきをしたら好きになった」は13%もいました。皮むきはとても楽しかったようです。



よくかんで食べる  
いいことがあります。  
「ひみこのはがい〜ぜ」で示しました。

ファストフードと和食では、和食はかま  
いと食べられない物  
が多く、知らず知ら  
ずのうちにかんでい  
ます。

一口30回

### 《感想》

児：洋食と和食のカロリーは同じなのに、かむ回数は2倍近く違うなんてびっくりしました。これから、和食をゆうせんしたいです。  
保：子ども達の好きな食事は、洋食の方が圧倒的に多いですが、これからは和食を増やすように心がけていきたいです。

児：よくかむことで言葉の発音がはっきりしたし、がんをふせいだり、教科書にのっていないことが分かってよかったです。これからはよくかんで食べたいと思いました。  
保：かむことの力って本当にすごいですね。人間の体って本当によく出来ているのだから、しみじみ思いました。心がけひとつで自分の体を守れるようになっているのですね。

児：ひみこさんの言うことをまねしたいと思いました。ぼくはあまりかまないけど、これからはよくかむようにしたいと思います。  
保：よくかんで食べると体も心もパワーアップして、病気を防いでくれるんだね。いそいで食べたりテレビを見ながら食べずに、かむことに集中して、これからは食べよう！！

児：朝ごはんをよくかんで食べると学習能力が高まるので、そうしようと思いました。ごはんをよくかむとあまく感じる所以说っていたのでやってみます。「ひみこのはがい〜ぜ」と言うおぼえ方はとてもわかりやすいです。とくに「こ」や「は」は知りませんでした。健康になることが分かったので、これからはよくかみます。  
保：「かむ」と良いことがたくさんありますね。食べる(かむ)事で体全体に影響しているという事がよく分かります。むし歯が無く健康な歯でよくかみ味を覚えて楽しみ、丈夫な体で学校生活をすごせるととてもいいですね。

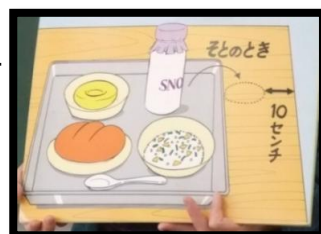
食に関する取組は、授業後、引き続きお家で取り組んで頂き、身につくようにしてもらいた  
い  
です。 青山

食育だより6月号の感想や食育の取組に対するご意見をお願いします。 年 組 名前

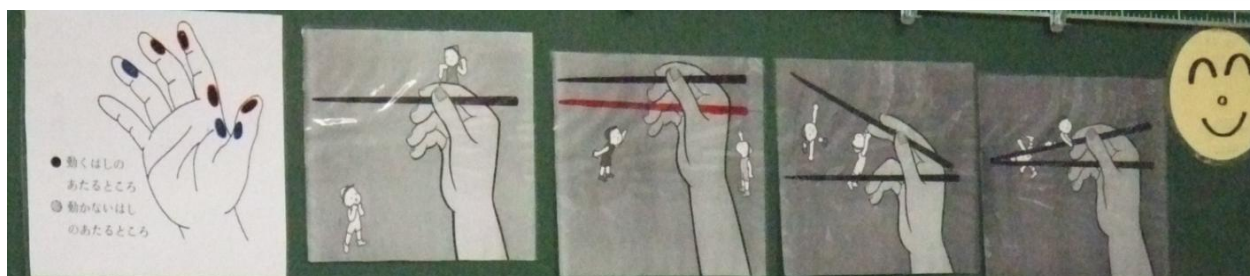
簡単なことからお手伝いをしてもらい調理に携わると、食に興味が出て好き嫌いが無くなるかも知れません。お家でもどんどんお手伝いをさせていただきたいです。 栄養教諭 青山

## きゅうしょくの マナー 1年生

1年生は、食器の置く位置、姿勢、食べ方等の基本的なマナーを学習しました。次に、はしの正しい持ち方の練習をしました。クラスで5~6人位が、正しく持っていました。



小さいうちから、お家でもマナーを守って食事をしてもらいたいです。 青山



わるいはしのつかいかた



- ・なみだばし
- ・わたしばし
- ・たたきばし
- ・さしばし
- ・たてばし

|

|

|