

# 食育だより

25年 6月 14日

ご意見がありましたらお知らせください。 年 組

## 6年生の活動 5月29日 マイ弁当（歴史探検の日）

和田小学校では、6年生のマイ弁当づくりが恒例になっています。中学生になっている先輩が6年生の時に作ったお弁当の写真を見て感動しながら、自分たちも計画していきました。大変ながらも男女にかかわらず楽しんだ様子が、感想からうかがえました。



卵焼きは簡単そうにやっているのを見てたけど、自分で作るのはむずかしかったです。

### 6年生の感想

いつもこのような大変なお弁当をつくっているのだと、ありがたみを感じました。

簡単そうに見えて、とても大変でした。いろいろ準備が必要なことが分かりました。



想像以上にうまく作っていたので、とてもビックリしました。

いっしょに作るお弁当はとっても楽しかったです。

朝早く起きてがんばりました。

おかずのバランスも良いし、色合いもとってもきれい！

### 家族の感想

いろいろな話ができてとても楽しく過ごせました。

野菜中心のメニューを考えていて驚きました。

家族みんな同じお弁当を仕事に持って行っていただきました。おいしかったよ。

## 4年生の活動 6月 7日・11日

6月は「歯と口の健康づくり月間」でもあります。4年生では、高村養護教諭、寺田栄養教諭と担任とで「かむ」ことについて勉強しました。



### ひみこの歯がいーぜ

**ひ** 肥満予防  
よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。

**み** 味覚の発達  
よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

**こ** 言葉の発音がはっきり  
口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます。

**の** 脳の発達  
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化します。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

**は** 歯の病気を防ぐ  
よく噛むと、唾液がたくさん出て、口の中をきれいになります。この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

**が** ガンの予防  
だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

**い** 胃腸の働きを促進  
よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

**ぜ** 全身の体力向上と全力投球  
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかきます。

- かむためのポイント
- ①一口30回かむ。
  - ④流し込まない
  - ②一口の量を考える。
  - ⑤かたいものも進んで食べよう
  - ③口を閉じてかむ。



11日には給食に「するめ」が出ました。意識してかんで食べられましたか？

