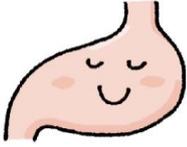
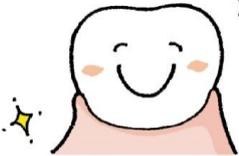


6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。ぜひこの機会に普段の食生活を見直してみませんか。馬宮東小では、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送れるようにしましょう。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

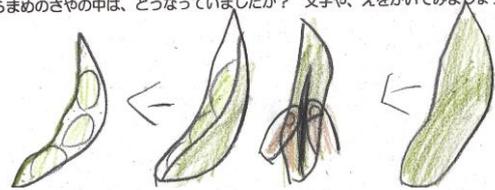
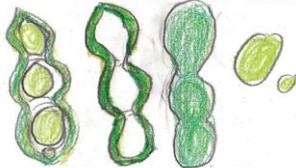
そらまめのさやむき体験を行いました

5月15日に、2年生の児童がそらまめのさやむき体験を行いました。図書時間に『そらまめくんのベッド』の読み聞かせをしてもらっていたこともあり、興味津々な様子が見られました。最初は「上手にできない」と言っていた児童も、2つ目、3つ目とどんどん上手にむけるようになりました。初めて食べるものを残してしまう傾向にある本校の児童ですが、体験実施後のアンケートでは、60%ほどの児童がそらまめを初めて食べると言っていたのにも関わらず、95%の児童がそらまめを全部食べた・1口食べたと答えてくれました。また、「また給食のお手伝いをしたいですか」という質問に対しては97%の児童が、「またお手伝いをしたい」と答えてくれました。ぜひ学校での体験を、御家庭でのお手伝いにも生かしてもらえると嬉しいです。この日は学校全体で今年度の給食開始以降1番残食が少なかったこともあり、体験活動の効果を強く実感することができました。

<体験実施後のアンケートより>

・そらまめのさやの中は、どうなっていましたか？ 文字や、えをかいてみましょう。
・そらまめのさやの中は、どうなっていましたか？ 文字や、えをかいてみましょう。

そらまめの中は、うめわてきもなかつたです。



・そらまめのさやの中は、どうなっていましたか？ 文字や、えをかいてみましょう。

さやの中は、そらまめがかわきました。むずかしいとおもっていたけど、たのしかったです。またさやむきのお手伝いをしたいとおもいました。



・そらまめのさやの中は、どうなっていましたか？ 文字や、えをかいてみましょう。

そらまめくんのえほんのとうりかわはふりかしてました。そらまめはつぶつぶしてました。またそらまめのさやむき今日は、お手伝いをしてくれてありがとうございました！ やりたいです。



・そらまめのさやの中は、どうなっていましたか？ 文字や、えをかいてみましょう。

そらまめの中はそらまめくんのベッドかおりました。あかあかとしたなかには、いりたまめがいました。



・そらまめのさやの中は、どうなっていましたか？ 文字や、えをかいてみましょう。

そらまめのはりまわりのつぶでした。

