

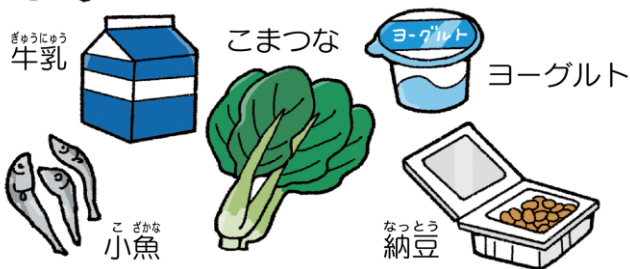
6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。ぜひこの機会に普段の食生活を見直してみませんか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送れるようにしましょう。

よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

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。

そらまめのさやむき体験を行いました

5月14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。さやが硬く、始めは苦戦している児童もいましたが、すぐにコツを掴み上手にむけるようになりました。食べ慣れていない食べ物は、挑戦せずに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、84.2%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98.7%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活かしてもらえると嬉しいです。この日は普段より残食が少なかったこともあり、体験活動の効果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。

そらまめの白いところがわたあめみたいでふわふわでした。わるのがむずかしかったです。

そらまめの中をふわふわかな？で思いながらむいてたらほんとにそらまめくんのベッドとおんなじで、ふわふわでした。

・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。

べらとのなかに小さいつぶつぶが ありました。また学校でむきたいです。今日は、お手伝いをしてくれてありがとうございました！

今日は、お手伝いをしてくれてありがとうございました！

・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。

そらまめのさやむきは、ふかふかむいてきみどりのまめが、はいていました。

今日は、お手伝いをしてくれてありがとうございました！