

食育だより



NO.3

令和7年6月27日
 北斗市立久根別小学校
 栄養教諭 石崎 里奈

6月4日(水)～10日(火)は、歯と口の健康週間でした。この期間は、学校給食でもごぼうやれんこんのようなかみごたえのある食べ物を使った『かみかみメニュー』を取り入れました。子ども達は、いつもよりよくかむことを意識しながら、楽しく食べる様子が見られました。

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。生涯にわたっておいしく食事をするために、歯と口の健康についてどんなことができるのか、ぜひ家族で話題にしてみてください。

よくかむことの効果

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。	

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

学校の給食を紹介します

6月4日(水)の給食



- <献立>
- ・牛乳
 - ・ソフトフランスパン
 - ・ブラウンシチュー
 - ★れんこんサラダ
 - ・りんご



★は、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみメニュー」です。



6月10日(火)の給食



- <献立>
- ・牛乳
 - ★鶏ごぼう丼
 - ・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
 - ・ヨーグルト



かむことを意識しながら、おいしく食べることができましたね。

2年生食育授業：やさしいパワーのひみつを知ろう

2年生は、生活科においてミニトマトを育て、野菜についての学習を進めています。今回の食育授業では、野菜を食べると体にとってどんないいことがあるのか、「野菜パワー」について学ぶことができました。



実際に野菜に触れ身近に感じたり、給食に入っている野菜を確認したりする活動を通じて今後の生活においても野菜を食べようとする意欲を高めていました。



5年生家庭科：ゆでて食べよう（カラフルゆで野菜サラダ）

5年生の家庭科において、キャベツ・ブロッコリー・にんじんをゆでる調理実習が行われました。子ども達は、野菜の種類によってゆで時間に違いがあることや、酢やしょうゆなどの調味料からいろいろなソースを作れることを学んでいました。今回、子ども達に一番人気があった「和風ソース」は身近な調味料で作ることができますので、ご家庭でも野菜サラダにかけてこの経験を生かしてほしいと思います。



【和風ソース】(分量は1人分の目安)

- ・酢…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・すりごま…小さじ1



6年生家庭科：いためる調理でおかずを作ろう（卵料理）

6年生の家庭科において、卵を1人1個ずつ炒めてスクランブルエッグを作る調理実習が行われました。卵を割ったり、溶いたりを初めて経験する子も一生懸命に取り組む姿が見られました。

実習前の学習において、エネルギーのもとになるごはんなどの主食と、ゆでたり炒めたりして作るおかずを組み合わせると、栄養バランスのよい朝食を手早くととのえられることを学んでいた子ども達は、スクランブルエッグを朝ごはんのおかずとしてイメージしながら調理していました。

スクランブルエッグの他にもゆで卵や目玉焼きなどの卵料理は、卵1個で良質なたんぱく質を摂れる上、短時間で簡単につくることができます。朝から元気にすごすために、卵料理を朝ごはんに取り入れてみてはいかがでしょうか。休日に親子で一緒に作ってみるのもいいですね。

