



食育だより



NO.3

令和8年6月29日

久根別小学校

食育担当

6月4日（木）～10日（水）は、歯と口の健康週間でした。この期間は、学校給食でも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。

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。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける

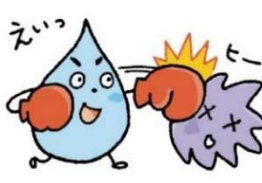


味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



学校の給食を紹介します

6月4日～10日は

6月5日（金）の給食



歯と口の健康週間

<献立>
・牛乳
・肉うどん
・きびなごカリフライ
・フルーツ白玉

6月9日（火）の給食



<献立>

・牛乳
・鶏ごぼう丼
・じゃがいもと小松菜のみそ汁
・ふっくらんこタルト

6月の北斗市産食材：米、わかめ、昆布、ひじき、しいたけ、小松菜、ほうれん草、白菜、きゅうり、調理用牛乳



2年生食育授業：やさ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やさつまいもを育て、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。



～子どもたちの感想～

- やさいをたべるとからだがかんこうになることをしたので、こんどからたくさんやさいをたべて、からだをどんどん元気になりたいと思いました。
- やさいパワーについておしえてもらったから、これからはにがてなやさいもひと口、ふた口チャレンジしてみたいです。
- やさいをたべると体をじょうぶにしたり、元気になったりするからこれからもやさいをたべたり、きゅうしょくをいっぱいたべたりしようと思いました。



5年生家庭科：ゆでて食べよう

5年生の家庭科において、ゆでる調理実習を行いました。5年生にとっては、初めての調理実習でしたが、安全や衛生に気をつけて行うことができました。調理実習を通じて子ども達からは、「みんなで協力して作った料理はおいしかった」、「いつもご飯を作ってくれる親たちにもっと感謝をしたい」という声がありました。ぜひ家庭でも色んな野菜をゆでて食べてほしいと思います。



6年生家庭科：いためる調理でおかずを作ろう



6年生の家庭科において、炒めておかずを作る調理実習を行いました。事前の学習において、キャベツやハムなどの炒める食材の種類や切り方を班で考え、おかず作りにチャレンジしました。いためる順番を工夫しながらおいしく作ることができました。

