

# 食育だより



令和5年6月13日  
 横浜市立あざみ野第二小学校  
 校長 宇都宮 桂  
 学校栄養職員 大橋 京

この季節になると、街路に意外とたくさんの紫陽花が植えられていることに気づきます。曇りがちでどんよりとした景色に、植えられた場所で様々な色を見せてくれる紫陽花が、美しく目に映ります。

毎年6月は食育月間です。子どもたちが、給食を通して「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけることができるよう献立も工夫されています。

## 6月の献立について

- ★食育月間にちなみ、日本の伝統的な食品を取り入れました。  
 割り干し大根、切干大根、梅干し、納豆
- ★開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、関わりの深い国々の料理や、ゆかりのある料理を取り入れました。
  - ・チンジャオロースー（中国）・ビビンバ（韓国・朝鮮）・ラタトゥイユ（フランス）
  - ・スパゲッティナポリタン（横浜発祥の料理）
- ★「歯と口の健康週間（6月4日から10日）」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。
  - ・ちくわの磯辺揚げ ・きんぴら ・割り干し大根のごま酢あえ ・きびなごフライ
- ★横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- ★【6月の地場野菜】小松菜・玉ねぎで横浜市内産の野菜を使用する予定です。

## ピックアップ ぱくぱくだより

6月は、「食育月間」、そして「歯と口の健康週間」もあります。ぱくぱくだよりでは、「かむことの大切さ」を伝えるとともに、その日の献立の「まごポイント」も記しました。

「まごポイント」とは、「まごは（わ）やさしい」食品（和食で多く使われている食品）がいくつ献立に使われているかを示すものです。

バランスのよい食を選択する力を身につけるために、「まごは（わ）やさしい」を使って、給食の献立はいろいろな食べ物が組み合わせられていることを伝えていきます。

ばくぱくだより	
CD班	
6月	5日
月	(月)
今日の献立	
主食	ごはん
主菜	ちくわの磯辺揚げ
副菜	きんぴら
副菜	すましじる
牛乳・乳製品	牛乳

**かむことの大切さ**

みなさんは、「歯と口の健康週間」を知っていますか。  
 毎年6月4日から10日を、全国で歯と口の健康について学ぶ週間としています。歯と口の中の健康を守るためには、歯みがきをするだけでなく、よくかんで食べることも大切です。よくかんで食べると、「だ液」がたくさん出るので、むし歯の予防にもつながります。

★今日の「まごポイント」はいくつかな？

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い	も	合計
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも		
●	●	●	●	●		●		
とうふ	ごま	あおのり	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	ちくわ		つきごんにやく		6

# 6月の給食目標

6月

給食指導の目標



噛むことと健康について知ろう。

食に関する指導の目標



噛むことの大切さを知る。

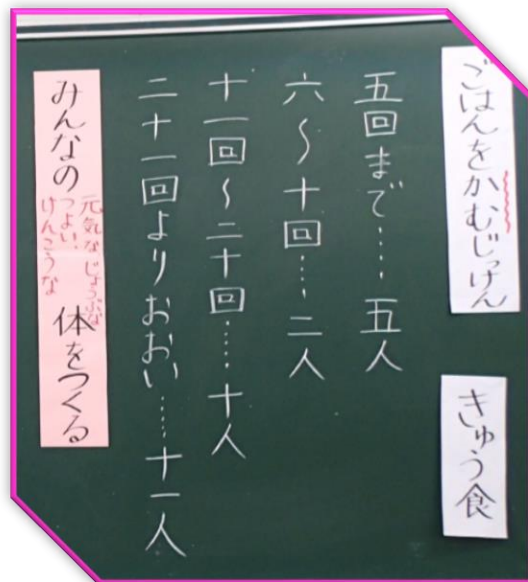
## 噛むことの大切さ

これは、6月の2年生の授業で、給食のご飯を1口何回噛んでいるかを調べた結果です。

「少ない」、それとも「意外と多く噛んでいるんだな」と、感じ方はいろいろだと思います。

何より、時には、毎日あたり前に行っている「噛む」ことを意識してみることで、そして「噛む」ことの大切さを知ること、自分の「噛む」をどのように変えていくかを自分で考えることが大切だと思います。

ご家庭でも自分の「噛む」を、より良い「噛む」に変えていけるよう手助けをしてあげていただければと思います。



しっかり噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液は食べかすを洗い流してくれたり、悪くなった歯の修復をしてくれたり、虫歯や病気のもとになる細菌を減らす働きがあります。

## しっかり噛むと...

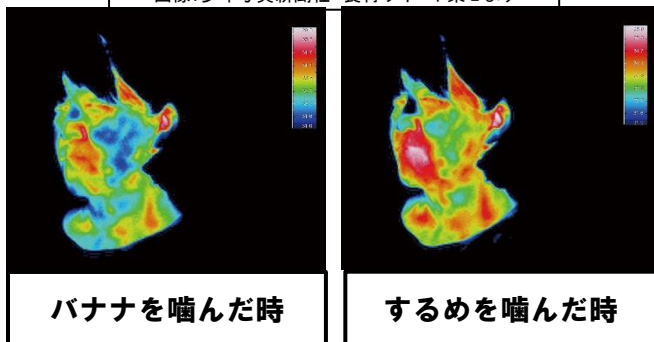
いいことあるよ!

のう  
**脳のはたらきがよくなる**



下の顔のサーモグラフィーは、固い食べ物を噛んだ時の方が、体温が高くなり、血流がよくなっていることを示しています。噛んだ時の刺激と、血流がよくなることで、脳の働きがよくなります。

画像:少年写真新聞社 食育サポート集2より



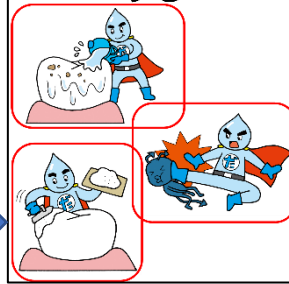
体温低い

体温高い

だえき  
**唾液(つば)がでる**



ば よぼう  
**むし歯を予防する**



時間をかけてよく噛むことで、脳が満腹を感じることができます。また、食べ物が細かくなって、唾液と混ざりやすくなり、消化吸収もよくなります。

**たべすぎをふせぐ**

