



令和元年6月12日
 横浜市立一本松小学校
 校長 小原 健人
 栄養士 中務 末乃

食育月間

今月は食育月間です。食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化などを伝えるために、和食を多く取り入れています。

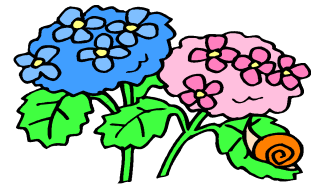
また、歯と口の衛生週間にちなんで、かみごたえのある食品（変わり五目豆・だいずとじゃこのいり煮・きびなごフライ）などを取り入れます。そして、開港を記念して横浜とかかわりのある献立、中華料理（白身魚とえびのチリソース・チンジャオロースなど）も取り入れました。

季節の食材としては、アスパラガス・オクラ・さやいんげん・なす・トマト・ピーマン・あじなどを使用します。また、そら豆のさやむきを3年生が体験して、皆で給食の時間にいただきました。

こんげつ きょうしゅくもくひょう 今月の給食目標

楽しく何でも食べよう

- よくかんで食べる
- 嫌いな食べ物でも少しずつきれいな食べ方で食べる
- 献立の名前や食品名を覚える



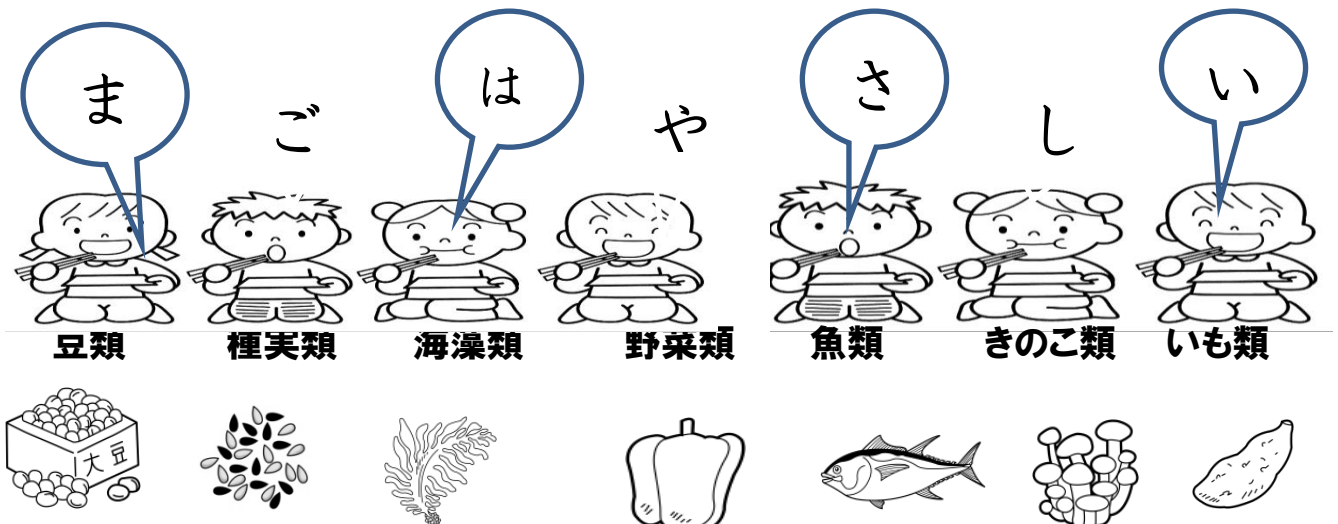
◎「食」と「運動」

○運動をする上で健康の維持増進につながる「食」がなぜ重要なのか？

- エネルギーならびに栄養素摂取量の多少に起因する健康障害（欠乏症・過剰症）を避けるため
- 適正体重を維持して**生活習慣病の予防**のため
- 健康寿命をのばすため

- よりよい競技力の向上のためのエネルギー源
- トレーニングによる体づくりのため
- 効果的な疲労回復
- 体重管理や体調を整えるため
- 集中力を高めるため

健康にすごすためには、体によい食べ物を選んで、食べることが大切です。和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに「ま・ご・は・や・さ・し・い」があります。これらの食べ物には、体に必要な食物繊維やビタミンなどの栄養素が多く含まれています。6月は食育月間です。給食を食べながらみんなで、これらの食材を確認します。



体力づくりの基本とは★★・・・

からだが大いからといっても体力があるとは限りません。

体力には **筋力、調整力、持久力、柔軟性**の4つの要素があります。この4つの要素が上手く働くことが重要です。そして、体力を高めるために十分な栄養や休養を摂ることが必要です。

筋力

「力がある」たんに腕が太いというより筋骨のたくましい人が力がある。

調整力

よく耳にする運動神経は、この調整力のことで、などに必要な機能。

持久力

「スタミナ」と言われる。持久力のある人は、肺や心臓の働きが強く、重い物を持ってすぐには疲れないし、仕事や運動をしてもへこたれない。

柔軟性

関節の動きのことで人間にとって必要な機能。

お知らせ

特別献立（オリンピック給食）

- ・17日（月）・ガパオライス・豚肉のスープ・ナンプラーサラダ

筋力をつける「たんぱく質」、持久力を付ける「炭水化物、たんぱく質、ビタミン」、調整力の機能のある「ビタミン」、柔軟性を養う「カルシウム」をバランスよく摂ることで。

「ひみこの歯がいーぜ」



弥生時代の卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。なぜ、よくかむことが良いのか、子どもたちに覚えてもらいたいやすいゴロで紹介したいと思います。

<p>ひ 肥満（食べすぎ）を予防 よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。</p> 	<p>み 味覚の発達 よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。</p> 	<p>こ 言葉の発音はっきり よくかむことで、口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになったり、話すときにきれいな発音ができたりします。</p> 	<p>の 脳の発達 よくかむ運動は、脳の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防にも役立ちます。</p> 
<p>は 歯が丈夫に よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。また歯並びが良くなる助けをします。</p> 	<p>が がん予防 だ液には発がん物質の働きを抑える成分が含まれています。</p> 	<p>い 胃腸の働きを促進 よくかむことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。</p> 	<p>ぜ 全力投球 力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。</p> 