

6月

給食だより



令和 7 年 5 月 30 日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
栄養士 飯田真知子

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。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



1年生が給食のお手伝いをしました！



5月16日（金）の1時間目に、1年生が給食に使うそら豆のさやむきをしました。朝早くから八百屋さんが届けてくれた、新鮮なさや付きのそら豆約450本を使って行いました。

小金井市内にある学校の栄養士さん達が作成した「そら豆のむき方（2種類）」の動画を見てから、さや付きのそら豆を1人4本むきました。作業を開始すると、そら豆のにおいを感じたり、さやの中がふわふわしていることに気が付いたりなど、観察しながら楽しく取り組みました。

塩ゆでにしたそら豆を、全校で食べましたが、みんなよく食べてくれていました。自分でむいたそら豆は特別においしいという1年生が多かったです。給食のお手伝いありがとうございました。旬の味を、素材から感じてもらえて良かったです。



動画でむき方を確認



一生懸命むきました



そら豆の「ま」を復習中



いただきまーす