

6月 給食たより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

よくかんで食べよう

6月4～10日は
歯と口の健康週間



みなさんは、食事のときよくかんで食べていますか。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、下の図のように体や心に良いことがたくさんあります。かむ回数が増えるよう工夫した給食も出ますので、この機会によくかんで食べることを意識してみましょう。



きおくりよく たか
記憶力を高める!

よくかんで食べると...



リラックスできる!



ば よぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



た す ふせ
食べ過ぎを防ぐ!

● 給食アルバム

5月16日 そらまめさやむき ……2年生、やまざくら学級



昨年度はグリーンピースのさやむきに挑戦し、今年度はそらまめのさやむきに挑戦しました。前日からそらまめについての動画で学習し、やる気が高まっていた。上手に豆を取り出し、集めることができました。さやの内側を観察して、「(絵本の)そらまめくんのベッドと同じだ!」と感激していました。

★ワークシートより★

○明日への思い(さやむき前日の学習後)

- ・がんばってみんなにえがおをとどけたいです。
- ・さやをむいたことがないのでむくのがたのしみです。

○さやむきを終えて

- ・さやの中がふわふわしていたのしかったです。
- ・こころをこめてひらけました。おいしくたべてほしいです。

○そらまめをたべてみて

- ・おみせにうっているのより、きょうたべたほうがおいしかったです。
- ・においはにがてだったけど、あじはおいしかったです。

5月27日 グリーンピースさやむき ……1年生、やまざくら学級



グリーンピースご飯を作るため、さやむきに挑戦しました。最初は難しそうに思いましたが、慣れてきたら楽しくむいてくれました。