

## ～6月は食育月間～

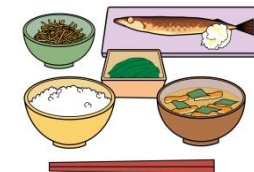
平成17年に「食育基本法」が制定、施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」と定められました。普段何気なく食べている食について考える1か月です。

### たとえばこんなことを意識しよう

「食べ残しをしない」



正しい配膳で  
食事をする



旬の食材や地元の  
食材を知り、味わう



食事の準備や  
片づけを手伝う



食前、食後のあいさつを  
きちんとする

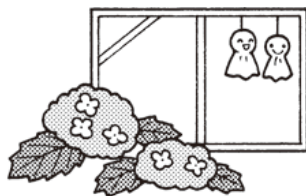


早寝、早起き、朝ごはん  
で生活リズムを整える



## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

「歯と口の健康週間」は歯の病気を予防し、いつまでも健康な歯を保つためにどのようなことに気をつけたらよいか考える1週間です。丈夫な歯があることで食事をおいしく食べることができます。また、歯の健康は体が健康であるためにとっても大切なものです。



## よくかむことの8大効果「ひみこのはがいで」

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。おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズは生まれました。よく噛むとなぜよいか、子どもたちに覚えてもらい、もっとよく噛まなければと思ってもらえるようにとの願いが込められています。

## かんたん えいようワンポイント！ よくかんで食べよう！

ひまん（太りすぎ）にならないようにします。



はをきれいにします。



みかかが発たつします。（おいしいものがよく分かる）



かんから体を守るはたらきもあります。



ことばの発音がはっきりします。



いの調子もよくなります。



うのはたらきを活発にします。



せんしんが元気でいられます。



6月6日の給食は「するめ」や「ししゃも」など、かみごたえのある食べ物を多く使った献立にしました。よくかんで食べましょう！

## 1年生がグリーンピースのさやむきをしました



5月11日（水）に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。全校分、10kgのグリーンピースを1年生が頑張ってむいてくれました。並木小のみんなが食べる給食に使われるからと、丁寧に一生懸命作業をしてくれました。

むいたグリーンピースは給食室に届け、昆布、塩、酒と共に炊き込み、グリーンピースご飯にしました。「グリーンピースは苦手」という子どもが多かったですが、自分でむいたグリーンピースだから…と頑張って食べる姿が見られました。

食べ物に触れる経験は食への興味関心や食べ物への感謝の気持ちを育みます。来月は2年生がそら豆のさやむきをします。

