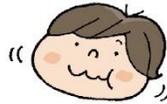


# きゅうしょくたより 令和6年6月 流山市立八木北小学校



## よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## 食育タイム

1年生は、入学して2ヶ月たち、給食の準備もスムーズにできるようになってきました。食べる量や偏食は、まだ個人差が大きいようです。そこで昨年に引き続き、給食時間に1年生の教室で「にがてなたべものにチャレンジ」という紙芝居を4日間読み聞かせしました。主人公の「やぎたろうさん」は、きのこやにんじん、ピーマンが苦手です。給食に苦手なものが出ると、鼻をつまんで食べたり、一番最初に食べたり、いろいろな方法を考え、チャレンジします。残さず食べることができると、体が大きくなったり、元気になったり、気分がよくなったりしました。やぎたろうさんは、そんな体験を積むことで、苦手な食べ物も食べられるようになるというお話です。

1回のお話が簡潔で、1日で終わらないので、子どもたちは今日の話はなんだろうと楽しみにしてくれました。そして、4日間終わった後に子どもたちに感想を聞いてみました。

「やぎたろうさんが、苦手なものも食べられてよかった。」

「やぎたろうさんの気持ちがよくわかった。」

「苦手なものもチャレンジすれば、自分も食べられるかな？」

「普段食べられないものも、やぎたろうさんみたいに食べたら食べられた。」

「もっと体にいいものを食べたい。」

「また見たい。」

紙芝居が終わって何日かたっても、やぎたろうさんのように残さず食べて、食器をきれいにしたいと、がんばって食べている姿も見られました。

※「にがてなたべものにチャレンジ」

(著)安部 景奈

(監修)赤松 利恵 (お茶の水女子大学大学院)

人間文化創成科学研究科 栄養教育学研究室



## 今月のカミカミメニュー!

**【ししゃも春巻き】**①春巻きの皮をはがし、半分に切る。ししゃもにカレー粉をまぶす。②ししゃもを春巻きの皮で巻き、水で溶いた小麦粉を皮の端に塗ってとめる。③油で揚げる。

**【茎わかめと野菜のあえ物】**①大根、人参、キャベツは千切り、小松菜は1cm位に切る。②①ともやし、茎わかめをゆでて冷ます(電子レンジで加熱してもOK)。③砂糖、しょう油、酢、ごま油をよく混ぜ、②と白ごまを混ぜる。