



食育だより

足柄小学校 栄養士 大林 令和7年7月

いつも学校給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。夏休みは、夜更かしや朝寝坊などついつい生活リズムが乱れ、食欲が衰えがちです。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしてください。

みんなで力を合わせてがんばろう！給食のお手伝い♪

5月に2年生とそら豆のさやむきを、7月に1年生ととうもろこしの皮むきを行いました。2年生がむいたそら豆は、そら豆入りソテーに、1年生がむいたとうもろこしは1/4に切って蒸して給食で提供しました。給食では「苦手だったけどがんばって食べよう！」「なんだかおいしい！」とチャレンジしている姿が見られました。他の学年からも「お友達がむいてくれたから食べよう」「昼休みに『ありがとう』って伝えてくる！」と温かい言葉がたくさん聞こえてきました。

そらまめのさやむき



事前に「そらめくんのベッド」を読んでいたで、「本当にベッドみたい！」「ふわふわ～」と触りながら確かめていました。

ぜんぶで
200本！
きれいに
むけました◎



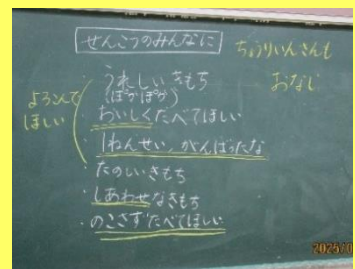
そらまめの仲間たちの観察も行いました。給食のいんげんはいつも切っているのに、「こんなに長いんだ～」とびっくり！

とうもろこしのかわむき



皮をむくのに、芯を折るのにもかなり力が必要でしたが、友達と助け合いながらがんばりました！

1年生に「みんなにどんなきもちでたべてほしい？」と聞くと、すてきな言葉がいっぱい！足柄小のみんなにもしっかり伝わりました。



きれいな
黄色に
蒸しがいました◎



給食室をのぞいてみよう！

1年生の生活科「どきどきわくわくしょうがっこう」の学習で、給食室と教室で中継をつなぎ、リアルタイムの給食室ツアーをしました。1組は大きな釜でアジのカリカリ揚げを揚げているところ、2組はたくさんの野菜を切ったり洗ったりしているところを見て、教室の向かい側で給食が作られていることを実感した様子でした。中継後に、調理員さんが炒めるときに使う「かい棒」を持ったり、給食室の釜と同じ大きさの輪に入る体験をしたりして、給食に使う道具の大きさに驚いている様子でした。その日の給食では「朝からがんばって作ってくれていたんだね」「これがさっきのアジだ！食べてみよう！」と、自分たちが授業で見たこととしっかり繋げて意欲的に食べている様子でした。給食を通じて、作ってくれた人の温かい気持ちを感じながら食べることも大切にしていきたいです。

釜と同じ大きさの輪には
12人入れました！



毎日よくかんで食べていますか？

6月2日（月）～6月6日（金）は足柄小かみかみウィークでした。給食では、小田原の歯ごたえバツグンの地魚はんぺんや、根菜をうすく切って揚げた根菜チップスなど、特にかみ応えのある物を食べて、みんなで30回かむことを意識しました。給食では、口の中に食べ物をたくさん入れてしまったり、数回かんで飲み込んでしまったりなど、心配な食べ方をしている様子も見られます。昨年度の子供たちへのアンケートでは「よくかんでいる」が65%、「あまりかんでいない」「わからない」が35%でした。よくかむことで得られる効果はたくさんありますが、なによりも自分の命を守るために大切です。子供たちの食べる力を身につけるために、よくかむことは習慣づけていきたいところです。口に入れる食べ物の量は適切か、よくかんでから飲み込むことができているか、改めておうちでもお子さんと一緒に振り返ってみてください。



よくかむことの効果



よくかむと脳の^{のう}中の^{なか}満腹中枢が刺激されて、^{まんぷくちゅうすう}食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす^{あごのきん}ことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむと^{えき}た液が^で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液の働きで、むし歯を予防します。



お知らせ

試食会を開催します

11月7日（金）に保護者の方を対象とした試食会を実施します。申し込みは全学年可能ですが、定員を超えた場合には、1年生の保護者の方を優先させていただきます。詳しくはPTAからのお知らせをご覧ください。



春の健康診断結果が返却されました。健康面でご心配なことがありましたら、お気軽に栄養士（大林）・養護教諭（柳下）にお声かけください。

