

給食たより

令和6年5月末日
柏市立酒井根西小学校

体育発表会も終わり、気温差や疲れなどで体調を崩しやすい時期だと思います。
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心掛け、健康に過ごしていけるよう、ご家庭でも配慮をお願いします。

1.2年生が「グリーンピースのさやむき体験」をしました。



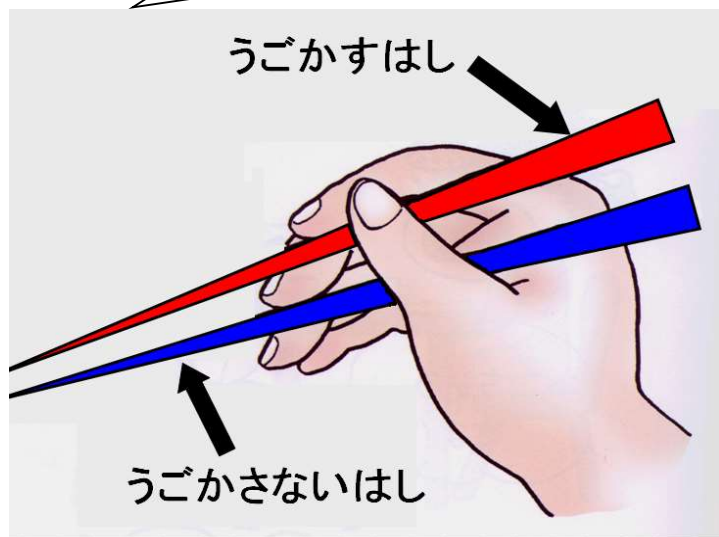
1.2年生がさやむきをしたグリーンピースは、給食室に運ばれ「グリーンピースごはん」として出しました。みんな味わって食べていました。

食の体験学習は、食物の形や色、においを感じられるとてもいい食育です。子ども達の感想にも、「さやむきが楽しかった」「さやを開ける時に音がした」「豆がつるつるしていた」などの意見がありました。

ホームページにも体験の様子が掲載されていますので、ご覧ください。



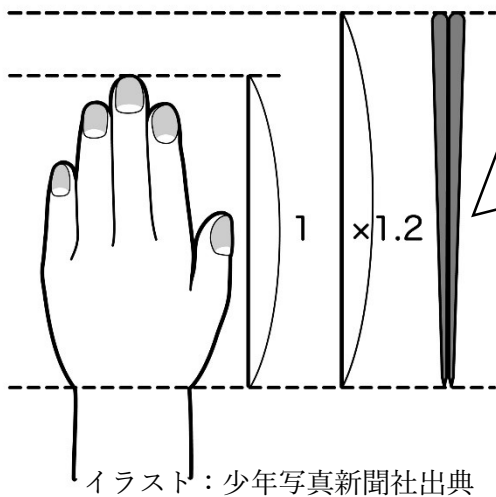
1年生が「おはしの持ち方の勉強」をしました。



イラスト：少年写真新聞社出典

5月10日に1年生がおはしの持ち方を勉強しました。正しい持ち方を学習し、動かすはしと動かさないはしがあることを知りました。最初はぎこちなかった動きも、繰り返し練習することで、上手に動かせるようになりました。授業後に給食の様子を見ていたら、「グリーンピースごはんのお豆つかめたよー！！」と見せてくれました。これからも、はしの動かし方を意識して、上手なはしの使い方ができると素敵ですね。次回は、たんぽぽ学級でも実施する予定です。

自分にあった「おはし」のサイズ



イラスト：少年写真新聞社出典

手首から中指までの長さ×1.2倍が目安です。

【自分のサイズを計算してみよう】

(cm) × 1.2倍

【保護者の方へ】

※お子様のはしがサイズに合っているか、確かめる目安にしてください。



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



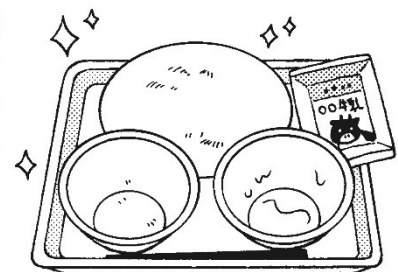
©少年写真新聞社2024

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

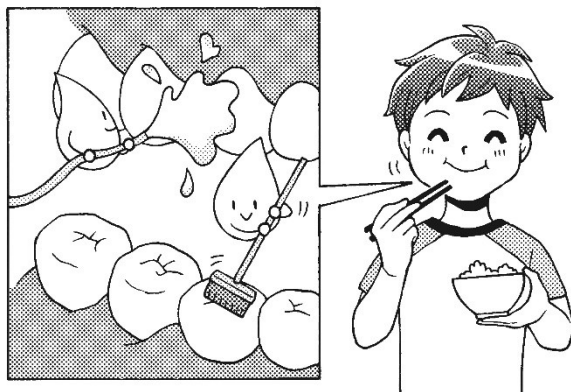
まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことも、食品ロス削減につながります。



©少年写真新聞社2024

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024