



食育通信

別海町立上春別中学校

食育担当 (服部)

平成25年 6月 5日

第 8 号

☆ 6月は「食育月間」です。

みなさん、こんにちは。

今週末は、運動会です！運動会と言えば、子ども達の楽しみは、昼食のお弁当ではないでしょうか？家族団らん、親戚・お友達、みんなで食べる昼食は、格別なものです。

食べることは生きることの基本

【6月の給食目標】

よくかんで食べよう



みなさんは食事中「かむ」ことに気が付いたことはありますか？現代の食事は、やわらかい食品が多く、かたいものが避けられがちです。さかのぼること弥生時代の食事はかたいもの、かみごたえがあるものばかりだったようで、現代の食事と比べて約6倍もかむ回数が多く、食事時間もだいぶかかっていたようです。

さて「昔の人はむし歯がなかった」という話、信じますか！？次号でこの続きをお話しますね。

何ができるかな？

学校の駐車場側に、今年度は「畑」ができました。3学年（技術）と特別支援学級で仲良く使うそうです。何ができるのでしょうか？

5月22日 まずは、教室内で。大きくなってね！



5月29日

すくすく！順調です



食べものをよくかむと いいことがたくさんあるよ！

- ①だ液がたくさん出るので飲み込みやすい
- ②あごが強くなる
- ③だ液には殺菌効果があるので食中毒になりにくい
- ④かむことでスッキリできてイライラ解消
- ⑤脳が刺激され、頭の働きがよくなる
- ⑥満腹感が得られるので、食べすぎをおさえられる

・・・この他にもいいことたくさん！

何の野菜達かな？

3年生は6種類、植えるみたいです。

6月3日



畑に石灰をまき、準備中。苗植は、運動会後の予定です。



【お知らせ・弁当の日②】

6月13日（木）です。

この日は、全学年「総合」学習の取材日となります。チームにより帰校時間が違うので、全校給食にはしません。学級・チーム毎、時間になったら食べてください。

「自分で作ってくるよ！写真OK♡」の生徒、募集中です。※弁当の日は「牛乳」が出ます。

