5月 豊山小 食育メール

2009. 5. 19
豊山小学校給食部

給食が始まって１ヶ月が経ちました。１年生の子ども達も給食に慣れ始め、準備や後片付けも上手にできるようになってきました。食べてくれるかなと心配した「ひじきのいため煮」も、がんばって食べてくれました。自分の体のために、苦手な食べ物も残さず食べよう・・・そんな気持ちを持ってくれるように、これからも働きかけていきたいと考えています。

また今年度も昨年に引き続き、「食生活ふり返りカード」を実施します。ご協力をお願いいたします。

★よくかんで食べていますか？★

６月４日は「6(ム)4(シ)」の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。そして４日からの１週間は「歯の衛生週間」です。よくかんで食べると、じょうぶな歯になります。また、「よくかむ」ことには、他にもたくさんいいことがあります！！

よくかむとなぜいいの？

1. 消化を助けます

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。

2. 歯並びをよくして虫歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯並びが良くなります。

3. 頭の働きをよくします

よくかむことは、大脳の働きを助け、ストレスを解消し、心の安定に役立ちます。

4. 食べ過ぎによる肥満を防ぎます

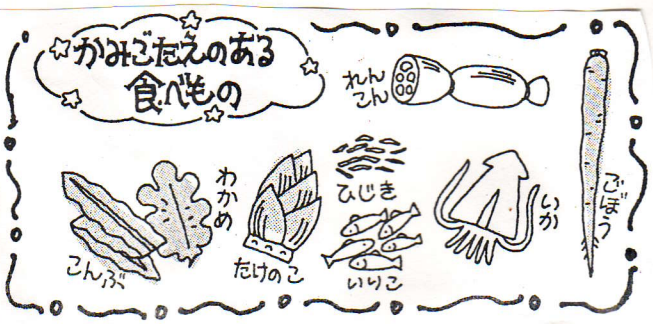
よくかんでいるうちに、満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます。

5. うす味でおいしく食べられるようになります

食品のもち味がわかるようになります。

かむ力をつけるには？

- 細かく切らない。
- 汁物による流し込み食べをしない。
- かみごたえのある食品を使用する。
  ※ いきなり硬いものでは抵抗を感じるかもしれませんので、少しずつ変えましょう。
- 食事をゆっくり、よくかんで食べる雰囲気をつくりましょう。
- テレビを見ながらは、かまない原因になります。



食がすすんでいない子に理由を聞くと、「これ、硬いから」と言われることがあります。現代は、やわらかいことがおいしさの一つにあげられる風潮があります。しかし、子ども達の健やかな心身の成長のためには、「よくかんで食べる」という習慣も身につけてほしいと考え、給食では献立を工夫しています。ぜひ、献立の趣旨をご理解いただき、ご家庭でも「**よくかむ**」ことの大切さについて、お話していただけたらと思います。