

平成29年6月号 練馬区立開進第二小学校 校長長田信彦 栄養士満井裕子

「早寝早起き朝ご飯」

運動シンボルマーク↓

梅雨の季節です。稲をはじめ植物には恵みとなる雨ですが、じめじめとうっとおしく体調を崩しがちな時季です。

手洗いやうがいなど身近な衛生管理に 気をつけて過ごしましょう。







よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があり

時間を決める

だらだら食べていると、むし嘘 菌はずっと酸をつくり続けます 口の中はいつまでも歯が溶けや すい酸性となり、むし歯 の原因になります。

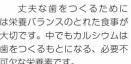


歯みがきをする



歯に付いた食べかすを えさに、むし歯菌は歯を溶かす 酸を作ります。これがむし歯の 原因となるので、食べかすを歯 みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる





おうちの方へ

給食当番の順番がまわってきたら 清潔なマスクの持参を お願いします。 また週末には白衣の洗濯も お願いします。 学校給食費のご協力をお願いします。 今回の引き落としは 6月6日(火)です。 残高不足にご注意ください。



والمالية المالية المال



3

83

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。

給食時間では食事のあいさつや箸の持ち方、感謝の気持ちや残さず 食べること、時間を守って食べることなど幅広く取り組んでいます。 ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがで しょうか。

1・2年生による"さや"むき体験!

5月18日(木)の給食に登場した「ピースわかめごはん」のグリンピースは2年生が調理員さんの仲間となってさやをむいてくれました。開二小は開三中と一緒に給食を作っているため、2校分のグリンピースをむいてくれました。その重さはなんと30kg!!グリンピースはすでにむいてあるものが出回っていますが、むきたてのグリンピースは格別です!2年生は「自分でむいたグリンピースはおいしいな♪」「グリンピースは苦手だったけど、さやむき体験をしたことで食べる勇気をもらいました。」などと感じることがあったようです。(子供たちが書いた観察・振り返りカードは給食前の掲示板に掲示しています。ぜひご覧ください。)また、他の学年の児童も「むきたてのグリンピースはこんな味がするのか!」「2年生がむてくれたなら食べなきゃね!」とお話ししている姿がありました。

でいる姿がありました。

○ 6月は16日(金)に使う"そら豆"を1年生にむいてもらう予定です!

♡ <u>6月は16日(金)に使つ"そら豆"を1年生にむいてもらつ予定です!</u> 。 お楽しみに!

【今月のメニューについて】

•6/2(金) 6月4日「64(むし)」の語呂合わせから「むし歯予防の日」 むし歯予防にちなみ"かみかみ"献立です。

・6/9(金) 今が旬の野菜を使った、「季節野菜のピラフ」が登場します。

・6/13(火) 大きな釜でコトコトと煮た「さばの味噌煮」が登場します。 ・6/16(金) 子供たちがむいてくれる"そら豆"を使います。

6/19(月) 食育の日: 今月は熊本県の郷土料理を紹介します。

