

6月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 分部 光一
栄養士 佐々木 菜々子
家庭数 配布

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。

毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を バランスよく 食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがき をしましょう</p>
----------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

さやむきレポート

5月12日に1年生でそら豆のさやむき、5月14日に2年生でグリーンピースのさやむきを行いました。その時の様子はホームページにも載っていますので、ぜひご覧ください。

そら豆のさやむきでは、分厚いさやに苦戦しながらも、一生懸命さやむきをする1年生の姿がとても微笑ましかったです。そら豆の残食は、どの学年でもほとんどありませんでした！

2年生のグリーンピースのさやむきでは、「グリーンピース苦手・・・。」と話す児童もいましたが、生のグリーンピースの味は全然違うよ！とっても美味しいよ！と伝えたところ、「これは美味しい！」と言って食べる姿をたくさん見る事ができました。

