

給食だより

令和8年6月号
新座市立八石小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供たちが健全な食生活を送ることは、心身の成長に大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され「食育推進基本計画」により、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取組が行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



食中毒に注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用するときには気をつけましょう。



高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

主な原因食品は、鶏肉、卵、レバーです。取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずにしましょう。

カンピロバクター

鶏肉が原因になることが多いです。食品を十分に加熱し、調理用具なども殺菌しましょう。

ヒスタミン

主な食品はマグロ、ブリ、サンマなどの赤身の魚です。常温で放置せず、すぐに冷蔵庫に入れましょう。

腸管出血性大腸菌

O-157がよく知られています。食品の十分な加熱と生肉を食べないなどの注意が必要です。



食育の授業を行いました



2年生 学活

「たべもののはたらきをしり、きゅうしょくをのこさずたべよう」



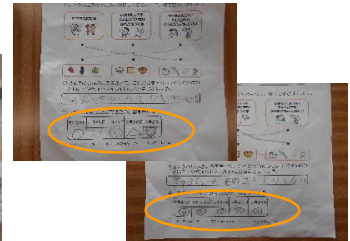
3つの国の寸劇を見て、それぞれ国の自慢をロイロノートを使って確認します。



その国の食べ物だけを食べていると、元気が出なくなったり、骨が弱くなったりと体に影響が出る事を知ります。



給食の食材を分類し、毎日給食には3つの国の食材がそろっている事を確認します。



今日から出来るめあてを考えて、5日間ワークシートにチェックします。

1年生が空豆の皮をむきました！



5月22日に1年生が空豆の皮をむきました。

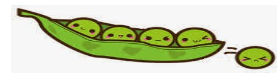
当日は空豆のクイズと皮のむき方の動画を見てから、皮むきをしました。

「かたい！」「ふかふかになってる！」「給食楽しみ！」と言って、一生懸命むいてくれました。

1年生は「においが苦手だけど食べてみた！」と言って、よく食べていました。



2年生がグリーンピースの皮をむきました！



5月28日に2年生がグリーンピースの皮をむきました。

「たくさん入った！」「赤ちゃん豆があったよ！」「楽しかった！」と言って、たくさんむいてくれました。

最後はよく見て、観察をし感想を書きました。

むいたグリーンピースは給食室で茹でた後、酒と塩が入った昆布のだし汁に漬けておき、炊いたご飯と混ぜました。

形、色、大きさ、におい、さわったかんじはどうか？

