

# ＊食育だより＊

平成29年6月  
No.3

さいたま市立中島小学校

毎年6月は食育月間です。さいたま市では、「共食（いっしょに食べることを柱として、食育推進に取り組んでいます。中島小でも、学校給食を題材に、食育を進めています。その中から、今月9日に行った取組を紹介し

## 2年生となかよし学級でそらまめのさやむきをしました

2年生となかよし学級がさやむきをしてくれた旬の「そらまめ」を、給食で出しました。事前に「そらまめくんのベット」という絵本を先生に読んでもらったので、子どもたちは楽しそうにさやむきをしていました。給食では、豆の青臭さが苦手そうな子どももいましたが、「おいしいね」「皮もたべられたよ」という声があり、とても興味を持って食べていました。ご家庭でも食事の準備などお手伝いができるといいですね。



### 2年生の感想より

「さやの中は雲みたいだった。」  
 「さやむきは初めてだけど、上手にできたので楽しかった。」  
 「家でもやりたいです。」  
 「味は苦手だけど、自分でやったから頑張ってた食べた。」

### 食事と運動 体カアップ29-②

## 「かむ力」をつける食事

6月は「歯と口の健康月間」です。給食では月間に合わせ、「かみかみメニュー」を出します。子どもの頃の食習慣は大人になってから大きく影響します。よくかむ事を習慣にできるよう、かみごたえの残る調理方法やかみごたえのある食材を選んで料理を作るとよいですね。

また、よくかむ事は、歯を丈夫にする事につながります。歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。意識して、食卓に多く取り入れてみてください。

#### 歯ごたえのある食べ物



#### カルシウムを多く含む食べ物

