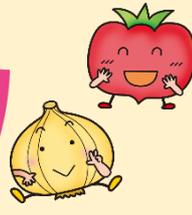




しょくいく 食育だより



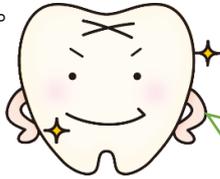
小高区4小学校
No.2
2019. 5. 22

運動会も終わり、だんだんと暑い日も増えてきました。気候の変化も大きく、いちだんと体調管理に気を付けたい時期です。「早寝早起き朝ごはん」で毎日の生活リズムを整えましょう。



しょうぶな歯にするために！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯や骨をしょうぶにするための大切な栄養素・・・、それはカルシウムです。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。そのため、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。



カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、じゃこなどの小魚、豆腐や納豆、海藻、小松菜やチンゲン菜などの野菜です。食事からしっかりととり、しょうぶな歯にしましょう。

合い言葉は「ひみこの歯がいーぜ」

「ひみこの歯がいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？これは以下のような内容を示しています。

- ひ 肥満の予防・・・よくかむと満腹中枢が刺激され、食べ過ぎが防止できる。
- み 味覚の発達・・・食べ物本来のおいしさがよくわかるようになる。
- こ ことばはつきり・・・顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるようになる。
- の 脳の発達・・・あごの筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わり脳の働きが活発になる。
- 歯 歯の病気を予防・・・だ液の分泌がよくなり、むし歯や歯周病の予防になる。
- が がんの予防・・・だ液が出て、発がん物質をおさえるといわれている。
- いー 胃腸のはたらきアップ・・・胃腸の負担が軽くなり、消化吸収を助ける。
- ぜ 全力投球・・・全身に力が入り、体力の向上や集中力アップにつながる。

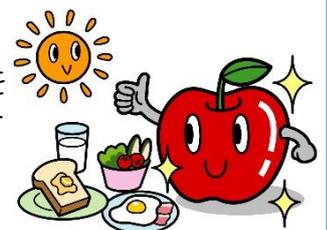
みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとってよい効果があります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。



お知らせ

6月は「朝食について見直そう週間運動」があります。これは、生活リズムを改善し、朝食を基本とした望ましい食習慣を身に付けることができるようにしていかうとする週間で、朝食内容の調査を行います。

期間は、6月17日（月）～21日（金）を予定しています。詳しい内容は、後日お知らせします。



植物クイズ ～学校の中の植物編～



①2年生が大切に育てている野菜。葉っぱにむらさき色の部分がある。初夢に出てくると縁起がよいと言われている。



②こちらも2年生が大切に育てている野菜。パプリカと似ている。



③4年生教室の近くで発見。タワシや化粧水にもなることで有名。



④赤・黄・緑のグループわけでは、黄色の仲間。給食で登場することがたくさん。



マメ知識

理科で大豆を使った実験をしている〇年生。

「大豆とエダマメって仲間だよね？」

「え、色も形も違うから、きっと違うよ」

・・・大豆とエダマメは仲間なの？



実際に育てている大豆



実は、もともと大豆もエダマメも同じ豆です。緑色で若い成長途中の豆がエダマメで、それが茶色く乾いてきたものが大豆になります。エダマメは若いうちに収穫されるのでみずみずしく、大豆は成長してから収穫されるため、味もぐっとこくなり、風味が出てきます。大豆とエダマメでは、栄養も違います。