

# 給食だより

令和6年 6月 さいたま市立上落合小学校



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。3日は「かみかみ献立」を実施します。よく噛む必要のあるものとして「だいず」や「いか」を取り入れています。おいしく楽しく食べるためには、まず歯が健康でなければいけません。歯の健康と体の健康はとても深い関わりがあるそうです。ご家庭でも「噛むこと」を意識して食事をしてみてください。



## ☆噛むことの効果☆

### むし歯になりにくい

野菜などをよく噛んで食べると、歯に付いた食べものの残りや汚れをこすり落としてくれます。

### 肥満を防ぐ

よく噛んで食べると早食いを防ぎ、おなかがいっぱいになります。食べ過ぎを防ぐため、肥満になりにくいのです。

### 歯やあごを丈夫にする

よく噛んで食べていると自然と歯やあごが強くなります。歯がきれいに生えそろう歯並びもよくなります。背筋も伸び、姿勢もよくなってきます。

### 集中力が高まる

よく噛んで食べると、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。スポーツ選手が試合の時にガムを噛んでいるのを見たことがありますか？あれはガムを噛むことによって集中力を高めているのです。

### 塩分の取りすぎを防ぐ

よく噛んで食べると、なんだか甘い味がしませんか？よく噛むと食材そのものの味がよく分かり、塩やしょうゆで濃い味付けにしなくてもおいしく食べられます。味覚も発達します。



## そらまめのさやむき体験

2年生にそらまめのさやむきを体験してもらいました。全校生徒分（750 さや）をむきました。初めてそらまめのさやを見た児童も多く、さやの触り心地に驚いていました。思ったよりもさやが硬くてむくのに最初は苦戦をしていましたが、どんどん上達し、すばやくむけるようになりました。むいてもらったそらまめは調理され、その日の給食に登場しました。そらまめは、苦手な児童も多い食材ですが、さやをむいてくれた2年生に対して感謝の気持ちを持ち、残さないように食べる姿が見られました。

